BENU
PHARMACIE - APOTHEKE

A la quête du sommeil

MA REVUE BENU Nº 1 - 2014 CHF 3.50

Dossier spécial
Dépression ou troubles du sommeil : quelles solutions ?

Envie de prendre de l'altitude ? Le pays-d'Enhaut vous tend les bras !

Enzymes : une aide efficace en cas de troubles digestifs

NeoCitran
Grippe · refroidissement

Grippe / refroidissement

En cas de symptômes de grippe et refroidissement – vous aide avec **sa combinaison de 4 principes actifs.**

Avec sa combinaison de 4 principes actifs, **NeoCitran Grippe · refroidissement pour adultes** soulage les symptômes de la grippe et des refroidissements comme les douleurs des membres, les maux de tête et le rhume et fait baisser la fièvre. De plus, il aide à couvrir le besoin accru en vitamine C en cas de grippe et de fièvre.

Lisez la notice d'emballage.

NOVARTIS
Novartis Consumer Health Suisse SA

Pour plus de calme en cas de toux.

Lorsque votre toux vous empêche de dormir, vous voulez tout de suite une solution qui vous aide. NeoCitran Antitussif agit contre le besoin de tousser et vous soulage.

Disponible en sirop, comprimés pour adultes et gouttes pour enfants.

Lisez la notice d'emballage.

NOVARTIS
Novartis Consumer Health Suisse SA

EDITORIAL

Chères lectrices, chers lecteurs,

En ce début d'année, je suis heureux de pouvoir vous présenter plusieurs nouveautés qui ne devraient pas manquer de vous séduire.

DES CONCOURS…

Notre nouvelle revue BENU va vous permettre de gagner trois fois plus de lots. En effet, à compter de cette édition, vous aurez la possibilité de gagner trois bons d'une valeur de CHF 1500.- chacun, valables dans toutes nos pharmacies, parfumeries et instituts de beauté.

DES JEUX…

Vous aurez également la possibilité de vous distraire grâce à notre nouvelle rubrique consacrées aux jeux que vous trouverez en pages 24 de votre revue préférée.

DES CADEAUX…

Pour la Saint-Valentin, nos officines ont fait le plein d'assortiments de parfums et autres coffrets cadeaux. Et si vous ne savez que choisir parmi ces offres, optez pour notre nouvelle carte cadeau. Elle est disponible dans toutes nos pharmacies et parfumeries.

Enfin, vous pouvez dès à présent vous rendre sur **www.benupharmacie.ch** pour y découvrir notre nouveau site Internet. Entièrement repensé, il est davantage orienté vers l'information et vous offre désormais la possibilité de télécharger votre revue BENU.

Chères lectrices, chers lecteurs, je vous remercie pour votre fidélité et vous souhaite une belle et heureuse année 2014.

Bogdan Ljubibratic
Directeur général

SOMMAIRE

DOSSIER SPÉCIAL

- ANTIDÉPRIME, MODE D'EMPLOI P. 2
- TROUBLES DU SOMMEIL : COMMENT RETROUVER MORPHÉE ? P. 6
- RENCONTRE AVEC ANTOINE WEGMÜLLER P. 8
- PHYTOTHERAPIE BIEN DORMIR ? LE RÊVE… ! P. 12

NOUVELLES DE BENU

- APPAREILS AUDITIFS SONETIK P. 14
- CONCOURS BENU P. 26
- JEUX / CONCOURS P. 24
- BONS DE RÉDUCTION BENU P. 32

BIEN-ÊTRE

- L'INCONTINENCE SANS TABOU P. 36
- ENVIE DE PRENDRE DE L'ALTITUDE ? LE PAYS-D'ENHAUT VOUS TEND LES BRAS… P. 40

SANTÉ

- RÉSEAU CANCER DU SEIN L'INTIMITÉ À LIVRE (BLANC) OUVERT P. 42
- ACTUALITÉS PRODUITS P. 44
- CALOBALIN® SANDOZ 60 P. 52
- ENZYMES : UNE AIDE EFFICACE EN CAS DE TROUBLES DIGESTIFS P. 54

BEAUTÉ

- JEUX DE MAINS… JEUX MALINS ! P. 56
- LES COUPS DE CŒUR BENU PARFUMERIE POUR VOUS P. 58
- CLARINS P. 60

Tirage 720 000 ex. – Editeur : Pharmacies Benu SA / Rue du Centre 6 / Case postale 108 / 1752 Villars-sur-Glâne
Réalisation : Pharmacies Benu SA – Impression : IRL plus SA, 1020 Renens

Dépression ou troubles du sommeil : quelles solutions ?

Par Véronique Desarzens

Ouf, les jours ne vont pas tarder à s'allonger ! En attendant, entre le manque de lumière et d'ensoleillement, les nombreux points d'interrogation et autres incertitudes quant à l'avenir, qu'il soit professionnel, économique ou mondial… c'est un peu le creux de la vague. Inutile pourtant de se laisser gagner par le blues du début d'année, grand ennemi, vous le savez bien, de la santé et du bien-être : dites « non » à la morosité !

Antidéprime, mode d'emploi SAVEZ-VOUS CHASSER LE GRAND MÉCHANT BLUES ?

Il suffit parfois d'un petit rien et tout semble soudain nous échapper : bien-être, assurance, insouciance, sans oublier la précieuse joie de vivre. Un jour, ça va, mais si cet état s'installe, attention aux dégâts. Comment donner une grande claque aux idées grises ?

Fatigue dès le réveil, perte d'intérêt pour les autres et pour ce qui se passe autour de soi, libido en berne, plus envie de rien… il pourrait bien y avoir un petit peu de déprime dans l'air !

Pas de quoi s'affoler : cela peut arriver à tout le monde. Parfois les raisons en sont évidentes, parfois les causes du mal-être sont plus sournoises. L'essentiel : ne laissez pas la déprime s'installer !

Fatigue et autres mauvaises habitudes

Première phase de la reprise en main : un petit check-up basé sur le bon sens.

Passer en revue son hygiène de vie et modifier ce qui demande à l'être permet déjà d'améliorer de nombreuses situations. Quelques bonnes questions à se poser ? Mon alimentation est-elle équilibrée, ma consommation d'alcool acceptable, mon sommeil suffisant, est-ce que je prends assez l'air, qu'en est-il du temps que je consacre à l'exercice, aux loisirs…

Votre ennemie numéro un, surtout en cette période où les jours sont encore courts et le soleil trop souvent aux abonnés absents, c'est la fatigue : lorsque le manque de repos et la surcharge de travail ou d'occupations se conjuguent et s'en mêlent, l'impression de grosse fatigue peut très vite déboucher sur les symptômes d'une déprime. Dans ce cas-là, le remède est relativement simple : détente et repos ! Au programme : davantage de balades au grand air, d'heures de sommeil et une alimentation équilibrée (voir plus loin) et tout rentrera très vite dans l'ordre. Une fois le corps bien reposé, l'état psychologique s'en trouve, lui aussi, nettement amélioré !

De la vitalité plein l'assiette!

Difficile d'être vraiment bien dans sa peau, et à plus forte raison de repousser les idées sombres, sans une alimentation équilibrée!

- Misez en priorité sur les **vitamines** et les **minéraux**: à vous les fruits, agrumes en tête, et les légumes, congelés y compris compte tenu de la saison.
- Quant aux **vitamines du groupe B**, recommandées en cas de fatigue nerveuse, où les trouver? Légumes et fruits toujours, bananes en tête, mais aussi céréales complètes, pommes de terre, poissons, viande, volaille…
- **Pain**, **pâtes** et **céréales**, de préférence **complètes**, vous apporteront des glucides, bonnes sources de sérénité.
- Mettez plus souvent les **légumineuses**, lentilles et pois chiches, au menu, et assaisonnez vos plats de levure de bière et de germes de blé: leurs vitamines du groupe B et leurs oligo-éléments sont précieux pour vous!
- Un déficit en **magnésium** se traduit souvent par une plus grande vulnérabilité au stress, à la fatigue et à la déprime. Où le trouver? À vous poudre de cacao, chocolat noir, – mais oui! – oléagineux, fruits secs, banane, légumes verts, coquillages! Et si vous pensez avoir besoin d'un complément, demandez conseil à votre pharmacien(ne).
- Que ce soit pour compenser des carences dues à une alimentation déséquilibrée ou pour retrouver du peps, pensez aussi aux **compléments alimentaires**: vitamines, oligo-éléments, oméga-3… c'est parfois juste ce qu'il faut pour se sentir mieux dans sa peau. Là encore, parlez-en avec votre médecin ou votre pharmacien(ne).

Mettez de la lumière dans votre vie!

Si c'est toujours au même moment de l'année que fatigue, blues, lassitude et idées sombres vous tombent dessus, vous souffrez peut-être tout simplement d'un manque de lumière. Le mal est assez répandu, puisqu'il concernerait une personne sur cinq. Dans ce cas, la solution passe souvent par la **luminothérapie**.

Cette dernière se pratique chez soi avec une lampe spécifique, dont l'intensité des rayons lumineux est déterminée par le médecin. L'expérience a montré que la déprime disparaissait, ou en tout cas s'atténuait sensiblement, en 15 jours déjà, à raison d'une exposition d'une demi-heure par jour près d'une telle lampe. Si vous pensez que votre mal-être du moment a un rapport avec le manque de luminosité, n'hésitez donc pas à en parler avec votre médecin.

BENU multivitamines et minéraux

cpr 60pces

Demandez conseils à votre spécialiste
et lisez la notice d'emballage

Côté jardin…

Lorsqu'il s'agit davantage d'un passage à vide, d'un mal-être momentané que d'une dépression (voir plus loin), il existe différents remèdes naturels pour donner une grande claque aux petites déprimes.

Désormais classique pour toutes celles et ceux qui souhaitent une médecine globale, **l'homéopathie** offre non pas une, mais comme toujours des réponses aux états de mal-être : faites-vous donc conseiller par un(e) professionnel(le).

La **phytothérapie**, ou l'art de soigner par les plantes, apporte elle aussi ses solutions spécifiques : en plus du millepertuis et de la passiflore, deux vedettes de la lutte contre la déprime, comptez désormais aussi sur l'orpin rose, ou Rhodolia rosea.

Comprimés, gouttes ou tisanes, profitez des coups de pouce que les « simples » peuvent vous apporter !

Intéressants aussi, les **macérats glycérinés**, et plus particulièrement celui de figuier, qui convient bien en cas de déprime nerveuse et troubles du sommeil. Bien ciblés, les macérats glycérinés agissent rapidement, parfois en quelques jours déjà !

Pour mettre tous les atouts de votre côté, pensez aussi à la **spagyrie**, en formules toutes prêtes ou individualisées.

Aromathérapie *(voir ci-contre)*, Fleurs de Bach pour harmoniser les émotions, chromothérapie, une approche indolore pour redonner de la couleur à votre existence… les remèdes naturels se révèlent souvent très efficaces : comptez sur eux, et sur la complicité de votre pharmacien(ne) !

Les coups de blues n'y résistent pas…

Les petites huiles essentielles rendent parfois de grands services. À glisser dans la trousse anti-déprime :

Pour vite retrouver la joie de vivre : 1 goutte d'huile essentielle de **géranium rosat**, à l'intérieur du poignet ou sur le dos de la main, pendant quelques jours.

Si la déprime est assortie d'une grosse fatigue : 1 goutte d'huile essentielle d'**épinette noire** dans le creux de chaque poignet, 2 à 3 fois par jour.

Pour se relaxer et chasser les idées sombres, rien de tel que quelques gouttes d'huile essentielle de **lavande**, en massage du plexus ou du dos, ou alors directement dans votre bain.

Envie de douceur mais aussi de gaieté ? Lavande toujours, mais cette fois en diffusion (une dizaine de minutes seulement) et en association avec quelques gouttes d'huile essentielle de **mandarine**.

Les huiles essentielles d'orange douce, de litsée citronnée, de sapin, de néroli, ou de ylang-ylang sont aussi de bonnes alliées pour retrouver le sourire. Pour profiter sans danger de leurs bienfaits et de leurs senteurs, faites-vous conseiller.

Déprime… dépression, où est la limite?

Si le changement de certaines habitudes ou la mise en place de quelques stratégies suffisent souvent à tourner le dos à une certaine morosité ou à la déprime, il en va tout autrement de la dépression.

Les symptômes, certes, se ressemblent. Avec toutefois une intensité un peu différente: manque de joie de vivre et d'intérêt pour tout, idées sombres et surtout négatives, mais aussi laisser-aller, perte d'appétit, altération du comportement avec les proches sont autant de signaux d'alarme.

Même si ces derniers accompagnent presque toujours la dépression, les motifs qui ont provoqué cette maladie, eux, peuvent varier. Disparition d'un être cher, rupture amoureuse, soucis professionnels, maladie ou encore problèmes sexuels sont autant de facteurs qui, seuls ou combinés, sont susceptibles de provoquer une baisse du tonus physique et psychique.

Chacun réagit différemment: la capacité à supporter les pressions et les chocs émotionnels, la capacité personnelle à préserver ou non son équilibre intérieur sont déterminants. Lorsque ces facultés font défaut, il y a une rupture: c'est la porte ouverte à la dépression.

Premier pas: oser demander de l'aide!

Sa forme la plus courante est due au surmenage, physique ou intellectuel, et au stress. La dépression peut cependant aussi être «réactionnelle», c'est-à-dire déclenchée par un conflit précis ou un événement douloureux. Certains épisodes physiologiques, comme une maladie importante, une intervention chirurgicale ou plus simplement la ménopause peuvent également être à l'origine de cette maladie.

Les signes précurseurs en sont nombreux. Pris isolément, ils ne suffisent pas à diagnostiquer une dépression, mais s'ils sont conjugués, ils représentent en revanche des indices à ne pas négliger.

L'important est alors de traiter la dépression sans tarder. Faire appel à un médecin, qui dirigera à son tour le patient vers un collègue compétent, est essentiel pour sortir du cercle vicieux. Seul un thérapeute chevronné et expérimenté pourra aider la personne à faire le point sur sa situation, à découvrir d'une part les causes de la dépression et d'autre part les meilleurs moyens pour elle de retrouver une vie harmonieuse.

Coup de blues, mélancolie, vague à l'âme ou idées sombres, pas question donc de vous y habituer: si cet état persiste au-delà de 15 jours, franchissez le pas et prenez rendez-vous avec votre médecin.

Choisissez votre ou vos alliés!

Pour les uns, ce sont les jours qui sont pénibles, tandis que pour d'autres, les nuits ressemblent à de vrais cauchemars. Tendance à la mélancolie ou troubles du sommeil, dans les deux cas certaines approches se révèlent fort bénéfiques. À pratiquer tout en douceur…

Parallèlement à votre démarche pour voir le bout du tunnel dans le premier cas et profiter de vos rendez-vous avec Morphée dans le second, pourquoi ne pas vous tourner vers l'une ou l'autre de ces disciplines qui font de plus en plus parler d'elles? Si elles ont tant de succès, ce n'est pas pour rien. Il suffit d'ailleurs d'essayer pour mieux comprendre pourquoi…

Yoga, training autogène et sophrologie, par exemple, permettent d'atteindre rapidement un certain état de relaxation tout en favorisant l'harmonisation du corps et de l'esprit.

L'acupuncture et l'acupressure (les doigts remplacent les aiguilles) visent, elles, à rééquilibrer les énergies. Pour en savoir plus, lisez notre interview d'un praticien en médecine chinoise un peu plus loin…

Profitez du moindre rayon de soleil pour mettre le nez à l'air: le plus simple et le plus naturel des remèdes antidéprime!

Troubles du sommeil
COMMENT RETROUVER MORPHÉE ?

Que vous soyez insomniaque, régulièrement ou à vos heures seulement, cessez de compter les moutons et mettez toutes les chances de votre côté pour transformer le cauchemar en rêves, en vrais !

Certains se portent fort bien en dormant quatre ou cinq heures seulement : c'était, dit-on, le cas de Napoléon. D'autres, comme paraît-il Einstein, ont besoin de nuits de dix heures, sinon rien ne va. Si la durée du sommeil est fort variable d'une personne à l'autre, l'importance de sa qualité, elle, est en revanche la même pour tous.

Difficultés à s'endormir, réveils fréquents, nuits agitées ou pire, blanches… l'insomnie peut être passagère, liée à des soucis, une excitation ou une préoccupation particulière. Elle n'en est certes pas plus agréable pour autant, mais elle a au moins l'avantage de pouvoir être mise clairement en parallèle avec certaines causes, et de disparaître une fois celles-ci réglées.

Plus sournoise est l'insomnie qui, sans rapport évident avec quoi que ce soit, s'installe nuit après nuit, sur plusieurs mois, jusqu'à devenir bientôt une compagne aussi inévitable qu'indésirable. Pour ne rien arranger, elle résiste généralement assez bien à la plupart des trucs pourtant éprouvés par des générations de dormeurs contrariés. Fatigué de lutter, on finit par se résigner et par s'y habituer. Pour un peu, on en oublierait presque qu'il y a d'autres manières de passer ses nuits !

Vous reconnaissez-vous…?

Alors réagissez ! D'abord parce que la très grande majorité des insomniaques peut parfaitement retrouver un sommeil aussi agréable que réparateur. Ensuite parce que ce mal, même s'il peut dans une large mesure être dompté par la prise de certains médicaments, n'est pas anodin.

On entend souvent dire que de la qualité de nos nuits dépend celle de nos journées. Pourquoi donc ? Il semble que, outre ses fonctions réparatrices, le sommeil permettrait de reconstituer le stock des protéines du cerveau et même de réorganiser les circuits entre les cellules nerveuses.

Or, l'insomnie, en perturbant profondément les cycles de sommeil – qui correspondent à une alternance très structurée d'activités et de repos des cellules cérébrales – dérègle en quelque sorte l'extraordinaire mécanique. Une nuit, ça va ! Mais si elles s'accumulent, attention les dégâts !

Gare à la fatigue, physique mais aussi psychique !

Coup de pompe, torpeur, perte d'appétit, troubles de la mémoire, angoisses, irritabilité, nervosité et troubles neuro-végétatifs, tels que maux de ventre, de tête ou de dos, sont parmi les conséquences directes les mieux connues de l'insomnie. Il faut cependant encore compter avec toutes celles que la fatigue, physique ou psychique, engendrée par des nuits imparfaites peut à son tour entraîner.

Plutôt que de chercher à la combattre en tant que symptôme, il est urgent de se pencher sur ses causes et de tenter d'enrayer le mal à la racine.

Pourquoi tous ces moutons ?

Dans la majorité des cas, l'insomnie est le résultat d'une accumulation de **mauvaises habitudes**. Bonne nouvelle ? C'est selon… Comme ces habitudes peuvent être nombreuses et très différentes d'un dormeur à l'autre et que, de surcroît, elles conjuguent souvent leurs effets, il n'est pas toujours facile de les identifier.

Les **troubles organiques** occasionnels ainsi que les douleurs qu'ils peuvent engendrer sont bien sûr aussi à prendre en considération.

Une fois ces derniers hors de cause, il reste trois grands groupes de facteurs susceptibles de provoquer l'insomnie :

- les **difficultés d'ordre psychologique** : soucis professionnels, problèmes financiers, conflits affectifs, stress, angoisses.
- un **mode de vie déséquilibré** : sédentarité ou activité physique mal adaptée, alimentation anarchique, abus d'excitants ou même de certaines vitamines.

- Sans oublier les **conditions externes**: bruit, décalage horaire, lumière ou, beaucoup plus simplement, orientation et qualité du lit!

Traiter la cause, décoder le signal

Faute de mieux, l'insomnie est souvent traitée à coups de somnifères. Leur action calmante qui, en apaisant l'angoisse, permet de trouver le sommeil, est bien sûr appréciable. Attention toutefois au revers de la médaille: lorsque l'effet souhaité n'est plus au rendez-vous, la tentation est d'augmenter les doses.

Et si l'on cherchait à comprendre l'origine du problème plutôt que de se contenter de camoufler les symptômes?

Pour cela, le premier pas consiste à passer en revue la liste des causes possibles et à changer les éventuelles mauvaises habitudes afin de retrouver un mode de vie plus sain, plus équilibré.

Une consultation médicale peut bien sûr aussi avérer utile, ne serait-ce que pour exclure toute cause organique à ces troubles du sommeil. Il est primordial aussi de toujours considérer l'insomnie comme un signal, comme le symptôme que «quelque chose ne va pas» et d'accepter de regarder le ou les problèmes en face, même si cela semble douloureux. Les mesures à prendre ensuite ne seront évidemment pas les mêmes pour chacun, mais si vous en avez assez de passer vos nuits à compter les moutons, ce point de départ est un passage obligé pour comprendre sur quoi l'insomnie essaie d'attirer votre attention!

Insomnies passagères?

Lorsque les insomnies sont passagères, certaines astuces permettent parfois facilement de les déjouer. En voici quelques-unes, à tester et peut-être à adopter…

Un classique: le **bain chaud**, additionné d'une poignée de sel ou aromatisé avec quelques gouttes d'huile essentielle de lavande, de camomille ou encore de fleur d'oranger. Attention: contrairement à une idée très répandue, pour bien dormir, il n'est pas conseillé d'aller se coucher immédiatement après le bain. Petite balade en début de soirée, lecture ou autres… à vous de voir!

Certaines **plantes** sont de bonnes alliées, par exemple en tisanes du soir (voir notre article un peu plus loin).

Le plus sympa des exercices: **étirez-vous comme un chat**… c'est-à-dire sans faire le moindre effort: assis, debout ou couché, étirez un ou plusieurs membres pendant l'inspiration, et relâchez-le(s) sur l'expiration. Répétez à volonté!

Pour chasser tensions et soucis, pensez aussi aux **massages**. Pétrissage des zones tendues de la nuque et massage de la région qui se trouve entre les sourcils sont tout indiqués en cas d'insomnie.

Prenez aussi vos **pieds** en main: en vous occupant d'eux, c'est votre corps tout entier que vous détendez. Massez donc lentement et profondément la voûte plantaire avec les pouces.

Enfin, revoyez éventuellement l'orientation de votre **lit**: tête au nord et pieds au sud semble être la position préférée de Morphée!

À partir de là, la quête du sommeil passe inévitablement soit par quelques changements d'habitudes, soit par certaines remises en question. Le jeu en vaut doublement la chandelle: non seulement vos nuits seront plus douces, mais une fois l'empêcheur de dormir en rond supprimé, votre bien-être général s'en trouvera lui aussi amélioré.

Pour cela, encore faut-il admettre que l'insomnie ne frappe pas au hasard, dans une vie parfaitement équilibrée… Courage: c'est le premier pas qui coûte! Et celui-là représente incontestablement le début de la solution la plus satisfaisante pour toutes celles et ceux qui ne savent même plus combien de troupeaux ils ont déjà comptés!

Rencontre avec Antoine Wegmüller, ACUPUNCTEUR ET PRATICIEN DE MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE

La médecine chinoise repose sur un concept apparemment simple et évident : un organisme est en bonne santé tant que l'énergie y circule bien. Et si le corps est sain, l'esprit l'est aussi. Cependant, nombreux sont les facteurs susceptibles de provoquer des blocages. Et lorsque les « nœuds énergétiques » sont là, il s'agit de les dénouer.

Préserver, mais aussi, lorsque c'est nécessaire, restaurer l'équilibre énergétique de l'être humain, telle est la vocation de l'acupuncture. Dans la Chine antique, les médecins chargés de maintenir ce précieux équilibre n'étaient d'ailleurs payés que tant que leurs patients allaient bien ! Explications…

Antoine Wegmüller, comment l'acupuncture peut-elle être utile en cas de dépression et d'abord… peut-elle l'être dans ce cas-là ?

Oui, la dépression fait partie des maladies qui répondent bien au traitement par l'acupuncture.

Pour comprendre pourquoi, j'évoquerai d'abord le système du cœur. Pour les Chinois, le cœur n'est pas seulement la pompe qui fait circuler le sang : pour eux, dans le cœur, comme dans chaque organe, il y a ce que l'on appelle une âme végétative, et c'est précisément dans le **cœur que siège l'esprit**.

Cela veut dire que quand le cœur fonctionne de manière harmonieuse, que les fonctions cardiaques sont normales, on peut dire que l'esprit aussi fonctionne normalement.

Le terme « esprit » recouvre ici deux aspects : d'une part les fonctions psychomentales (capacité à réfléchir, à faire un travail de synthèse, mémoire…) et d'autre part le cœur, qui domine un peu tous les aspects psycho-émotionnels.

En clinique, j'observe effectivement que les personnes qui ont des affections cardiaques, c'est-à-dire dont le cœur est peut-être un peu faible, sont facilement affectées psychologiquement. Cela veut dire que de la bonne marche du cœur dépend un bon équilibre psycho-émotionnel.

D'autre part, il y a les méridiens, ces canaux le long desquels circule l'énergie, qui traversent la tête. Certains sont liés à des organes et l'un d'eux, le Vaisseau Gouverneur, prend naissance dans le périnée, remonte le long du sacrum et le long des vertèbres jusque dans les vertèbres cervicales, passe par la tête et finit entre les deux incisives supérieures. C'est un méridien que l'on utilise beaucoup dans les maladies psychomentales. On remarque que lorsque l'on traite ce méridien, l'esprit s'apaise et les aspects dépressifs ou maniaco-dépressifs diminuent voire s'estompent complètement.

Selon les Chinois, l'équilibre psycho-émotionnel dépend d'une part du bon fonctionnement des organes et d'autre part du lien entre les organes et une fonction psychomentale harmonieuse.

Quels sont les organes plus particulièrement impliqués dans la dépression ?

Il peut y avoir un dérèglement du système du foie, du système du cœur ou du système du rein. Qu'ont-ils en commun ? On voit que le **foie** est en relation directe avec le sang, qu'il stocke et régénère. Le **cœur** est lui aussi très directement lié au sang puisqu'il le propulse et de ce fait, s'en nourrit aussi. On dit que l'esprit siège dans le cœur. Mais où dans le cœur ? Il siège dans le sang du cœur. Donc il va partout. C'est pour cela que quand la fonction cardiaque, soit le volume du flux sanguin, soit la qualité de la formule sanguine diminue ou n'est pas suffisamment approvisionnée, l'esprit commence à s'agiter, parce que l'on dit que « l'esprit ne peut plus regagner son logis ».

Le troisième organe impliqué est le **rein**, parce que l'on considère que le rein est la racine de la vie. Ainsi, symboliquement, la

base de toutes les substances fondamentales est contenue dans le rein. On dit que le rein stocke l'essence et que lorsque le sang est insuffisant, le rein transforme une partie de son essence en sang, pour supplémenter. De la même manière, lorsque le sang est prospère il se retransforme en essence et se stocke dans le rein. La personne, parce qu'elle a trop travaillé, qu'elle est très contrariée ou trop sollicitée, épuise peut-être d'abord son foie, puis son cœur et touche ensuite au capital santé profond. Les ressources viennent à manquer et l'esprit commence alors à s'agiter.

Le corps et l'esprit sont donc intimement liés…

Oui. Et une personne peut tout d'un coup

sombrer dans une espèce de mélancolie ou de dépression non pas parce qu'elle a un problème existentiel, mais à cause d'une simple fatigue des organes qui entraîne à son tour une baisse des fonctions psychomentales. La personne se sent alors plus faible, amoindrie, n'arrive plus à suivre le rythme, par exemple social ou familial et peut alors avoir des réactions anxiogènes ou de déprime, dues en réalité à une forme de fatigue.

Parlons maintenant de l'équilibre psycho-émotionnel. Poste à grosses responsabilités, emploi dans la sécurité, la politique, les hôpitaux… certaines personnes sont tout le temps sollicitées. Il est possible de subir un haut niveau de stress, mais pour autant que l'on ait des plages où l'on puisse se relâcher. Si ces situations de stress persistent, c'est-à-dire si l'esprit ne retrouve jamais son calme, alors là c'est la porte ouverte au ressassement, à l'insomnie, à la déprime. Dans ces cas-là, c'est le traitement sur les organes, le long des méridiens, qui va permettre de calmer l'esprit et de retrouver un équilibre psycho-émotionnel normal.

On peut donc dire que l'acupuncture permet de rééquilibrer la circulation d'énergie?

Tout à fait. Un cas typique: quelqu'un subit beaucoup de contrariétés ou se met facilement en colère, ce qui affecte le fonctionnement du foie et, toujours selon la médecine chinoise, produit de la chaleur interne. Cette chaleur interne va empêcher un sommeil correct et donc augmenter encore le stress, puisque la personne n'aura pas suffisamment d'heures de bon sommeil pour vraiment se relâcher et voir le lendemain la situation de manière fraîche et calme. Dans ce cas-là, effectivement, l'acupuncture peut redonner le calme, aider à retrouver son équilibre.

APAISER L'ESPRIT

L'acupuncture se révèle-t-elle aussi efficace lors de troubles du sommeil?

Oui, et cela s'explique facilement puisque, toujours du point de vue de la médecine chinoise, les troubles du sommeil présentent les mêmes conditions, les mêmes paramètres que la dépression, mais moins soutenus. D'ailleurs, les deux sont souvent liés: soit un dérèglement organique entraîne des déséquilibres qui à leur tour induisent l'insomnie, soit ce sont des phénomènes de stress, de contrariétés, qui perturbent le sommeil et finissent par faire glisser la personne dans une sorte de déprime.

Dépression et troubles du sommeil sont aussi deux symptômes de la ménopause. La MTC peut-elle aussi apporter des réponses pour cette période de vie?

Certes, oui! Au départ, c'est bien sûr le dérèglement hormonal qui est en cause. Dans l'étude que je suis en train de mener, j'ai pris l'option de partir sur le principe d'apaiser l'esprit. Les trois symptômes principaux de la ménopause sont bouffées de chaleur, transpiration et troubles du sommeil. À cause des bouffées de chaleur, les femmes se réveillent, elles dorment moins bien, ce

qui conduit à un certain agacement, et parfois à la dépression. En journée aussi d'ailleurs, si elles sont trop fréquentes, les bouffées de chaleur deviennent très irritantes et rendent les femmes nerveuses. Une partie de ma stratégie de traitement vise donc à régler les organes, mais 50 % de la prescription vise à calmer l'esprit.

Le sommeil est l'un des symptômes qui se rétablit le plus vite. Et dès que le sommeil se rétablit, les bouffées de chaleur diminuent, ce qui entraîne à son tour une diminution de la transpiration, puis de l'irritabilité.

La MTC aide à la fois à calmer l'esprit et à compenser le déséquilibre hormonal, et les résultats sont très bons.

Y a-t-il un point d'acupressure qui agisse sur ces trois troubles, insomnie, dépression, ménopause et qui serait valable pour tout le monde?

Il y en a un: c'est le *nei guan*, appelé aussi MC 6. Il se trouve à trois travers de doigts du poignet, sur l'avant-bras interne, exactement entre deux tendons. Vous pouvez le presser, puis tourner et le presser à nouveau, une cinquantaine de fois dans un sens, puis dans l'autre. Il a la particularité de faire descendre l'énergie. Il est donc très calmant et équilibrant.

À la maison…

Insomnies ou dépression, des gestes simples peuvent aider à calmer l'esprit. Les conseils d'Antoine Wegmüller:

- Il est toujours bénéfique de faire une transition entre la soirée et le début de la nuit: s'aérer à fond, sortir de la pièce un moment, aller sur le balcon ou faire le tour de la maison…
- Des points très importants, notamment le premier point du méridien du rein, se trouvent sous la plante des pieds. Pris 20 ou 30 minutes avant d'aller se coucher, un bon bain de pieds chaud permet de s'apaiser, de se préparer à une bonne nuit de sommeil. L'idéal: prendre un bain le plus chaud possible, avec immersion jusqu'aux malléoles, et le prolonger jusqu'à ce que l'eau tiédisse.
- Le Qi Gong nous recommande d'effectuer 100 fois un mouvement circulaire avec la paume de la main sur le milieu de la plante du pied pour faire redescendre l'énergie, et donc calmer l'esprit.

En médecine chinoise, le phénomène de la dépression est tout à fait compréhensible

No 39®
ORIGINAL
Fleurs de Bach
PRODUITS D'APRÈS EDWARD BACH
POUR LES MOMENTS
LES PLUS EXIGEANTS
AU QUOTIDIEN
Calme
et relaxation
Produits certifiés BIO: gouttes et spray, perles Globulix, spray et perles Globulix nuit paisible.
BIOLIGO
Laboratoires Bioligo SA • Chemin de la Vuarpillière 25
CH-1260 Nyon • Téléphone +41 (0)22 365 62 62

STRESS ET FLEURS DE BACH :

Ne laissez pas vos émotions prendre le dessus… Vous ressentez un stress intense en cette fin d'année ? Vous avez un sentiment de panique ?

Les Fleurs de Bach peuvent être utilisées avec succès durant ces périodes. C'est une solution efficace et naturelle en cas de stress émotionnel. Vous pouvez utiliser ces remèdes aussi longtemps que ces émotions perdurent.

Cette formule contient 5 essences (1 essence = 1 émotion) :

- **Star of Bethlehem :** c'est la fleur qui va conforter l'âme et apaiser la douleur suite à une mauvaise nouvelle, un accident, ou tout autre événement provoquant un choc. « Je respire profondément, je prends mes distances et je me libère ».
- **Rock Rose :** sentiments de peur aigüe et de panique. Le système nerveux s'emballe. On n'a plus beaucoup de réserve nerveuse. « J'ai du courage, je deviens plus calme et je réussis. »
- **Impatiens :** facilement irrité, en colère, impatient ou énervé. « Je prends mon temps, j'ai de la patience et je me détends. »
- **Cherry Plum :** on est sur le point de craquer et on lutte pour garder le contrôle. On se retrouve au bord de la crise de nerf. « Je suis calme, je m'ouvre et je laisse s'évacuer ce qui veut s'évacuer. »
- **Clematis :** si vous êtes perdu dans vos pensées, distrait, ne portez pas beaucoup d'intérêt pour le moment présent. « Je perçois, je suis concentré(e) et éveillé(e). »

Pour les produits NUIT, il y a une fleur complémentaire :

- **White Chestnut :** certaines pensées tournent inlassablement dans la tête, et on ne peut pas s'en débarrasser. « La paix se répand autour de moi. »

Les remèdes de Fleurs de Bach Urgence sont conformes à la formule originale du Dr. Edward Bach dont ils respectent intégralement les préceptes de fabrication.

Certaines références de la Gamme URGENCE peuvent être utilisées sans danger par les enfants et les femmes enceintes car elles ne contiennent pas d'alcool comme :

- les perles liquides – flacon 10g
- les globules – flacon 20g
- les globules Nuit – flacon 20g
- les gommes Urgence – boîte 50g
- les chewing-gum Urgence au xylitol

La majorité des produits URGENCE est certifiée Bio : les gouttes 10 et 20 ml, les globules 20 g, le spray 20 ml, les globules Nuit 20 g, le spray Nuit 20 ml. La Crème URGENCE est basée sur une nouvelle formule : sans parfum, sans parabènes et testée sous contrôle dermatologique. Les petites perles sont conditionnées en flacon de 200 perles.

Il n'y a pas d'alcool industriel dans ces préparations, mais du Brandy Bio d'excellente qualité. Demandez conseil à votre pharmacien.

Phytothérapie
BIEN DORMIR? LE RÊVE… !

Les plantes entrent dans la composition de très nombreux médicaments, mais les « simples » peuvent aussi se révéler efficaces sous des formes bien moins sophistiquées. Pour mieux retrouver les bras de Morphée, les tisanes ont toujours la cote !

Les plus heureux d'entre nous passent un tiers de leur vie à dormir : de quoi faire rêver ceux qui ne savent que trop ce qu'insomnie veut dire !

Difficulté à vous endormir, troubles du sommeil, nuits agitées voire blanches? Comptez avec l'aide de Dame Nature ! Tisane de tilleul sucrée au miel de nos grands-mères ou infusion de mélisse, à la fois digestive et relaxante, sont deux grands classiques aussi agréables qu'efficaces. Histoire de varier les plaisirs, avez-vous déjà essayé la délicieuse infusion aux fleurs d'oranger ou de jasmin ?

Passiflore, houblon, mais aussi eschscholzia ou pavot de Californie, dont les qualités calmantes et anxiolytiques n'engendrent aucune accoutumance, sont également de grands alliés pour faciliter vos rendez-vous avec Morphée.

- Un truc pour mieux dormir ? Glissez 100 g de cônes de houblon dans un coussin et placez ce dernier sous votre oreiller.

Sans oublier, bien sûr, la valériane qui, si son goût est discutable, reste l'un des principaux remèdes naturels contre les différents troubles liés au stress : nervosité, anxiété, surmenage et bien sûr insomnie. Pour le combattre, versez une grosse tasse d'eau bouillante sur une cuillerée à café de racine de valériane séchée (en pharmacie) et laissez infuser cinq minutes.

Les composants de la valériane agissent sur le cerveau et le système nerveux, et provoquent un sentiment de détente et d'apaisement dont vous pouvez aussi profiter en bain :

- Mettez pour cela 100 g de racines de valériane à tremper dans un litre d'eau tiède pendant 12 heures, filtrez, puis ajoutez à l'eau de votre bain.

Vous n'aimez pas les tisanes ? Teinture de valériane, aubépine, mélisse, saule blanc, passiflore, tilleul et verveine en gélules ou en comprimés… choisissez votre formule préférée !

Troubles du sommeil ou fatigue nerveuse?

L'avoine, qui fortifie le corps entier, est particulièrement recommandé dans ces deux cas. Consommez-en donc entre 25 et 50 g par jour (porridge, bircher, muffins, quiche…) et appréciez par vous-même !

CHF 34.90

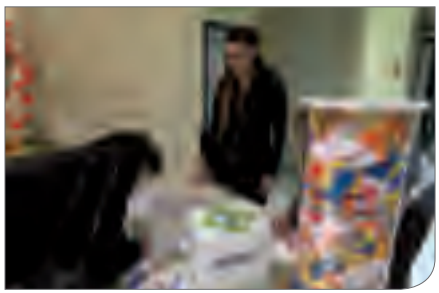
Valverde® Apaisement Dragées – à base de précieuse herbe de passiflore.

Une aide végétale en cas de
d'états tendus
d'agitation intérieure
d'irritabilité
de nervosité.

Lisez la notice d'emballage.
Sidroga AG, 4310 Rheinfelden

CONFÉRENCE PUBLIQUE « BIEN PASSER L'HIVER GRÂCE À L'AROMATHÉRAPIE », À LA CLINIQUE GÉNÉRALE DE FRIBOURG

Dans le cadre de la Clinique Générale à Fribourg, les pharmacies BENU étaient présentes pour soutenir la soirée sur l'aromathérapie présentée par le Dr M. Clément-Pralong et M. Daniel Cochard, le 18 novembre dernier. Nous tenons à remercier les 80 personnes présentes à cet événement et l'organisation de la Clinique.



Voici le nom des trois heureuses gagnantes de notre concours BENU organisé lors de cette soirée :

1er prix : bon d'achat BENU d'une valeur de CHF 150.-
Madame Andrea Burri, Fribourg

2ème prix : bon d'achat BENU d'une valeur de CHF 100.-
Madame Régine Berger, Fribourg

3ème prix : bon d'achat BENU d'une valeur de CHF 50.-
Madame Sonia Bongard, Fribourg

CLINIQUE GÉNÉRALE

BENU ET LES APPAREILS AUDITIFS SONETIK

Tout le monde connaît au cours de sa vie une perte de la fonction auditive! Sonetik et les pharmacies BENU révolutionnent le marché des appareils auditifs…

Alors que près de un million de personnes en Suisse souffrent de troubles de l'ouïe, bien des personnes touchées ressentent un blocage face au test d'audition, d'une part parce que perçu comme un signe de vieillissement et d'autre part parce que la plupart des aides auditives creusent profondément le porte-monnaie…
Désormais, votre pharmacie BENU vous propose un test d'audition professionnel, offert sur rendez-vous. Ainsi, en moins d'une heure, il est possible de retrouver une bonne ouïe au moyen d'appareils auditifs numériques miniatures!
Le concept auditif se compose d'un test d'audition professionnel, d'une évaluation, d'un essai de port pendant plusieurs jours et du suivi post-achat.
Un personnel qualifié accompagne les intéressés lors du test d'audition, de l'appareillage du système «GOhear» et répondent aux questions complémentaires.
En cas de pertes auditives plus complexes devant faire l'objet d'un traitement spécifique, votre spécialiste BENU vous oriente vers un médecin ORL.
Acheter un dispositif auditif Sonetik, c'est pratiquement comme acheter une paire de lunettes de lecture. Le concept auditif professionnel Suisse de Sonetik n'est pas le seul élément convaincant: il y a aussi son prix extraordinairement attractif!
Quiconque est habitué aux tarifs de cinq à quinze mille francs pour des aides auditives va en rester sans voix, car Sonetik propose des appareils pratiques, chic et de très haute qualité pour moins de mille francs. Sonetik ignore les fonctionnalités rarement utilisées et les options compliquées qui s'imposent à la rigueur en cas de perte d'audition particulière, sans rien perdre en l'occurrence sur le front de la qualité.
Difficile dans ce cas-là de refouler une déficience de l'ouïe! Par ailleurs, de nombreuses personnes malentendantes ont droit à une contribution de l'AI/AVS – la confirmation de la faiblesse auditive par un médecin ORL étant suffisante.
Prenez rendez-vous dans votre pharmacie BENU et retrouvez les joies d'une bonne audition et communication avec vos amis.

Appareil auditif Sonetik pour seulement CHF 495.-!
À l'achat d'un ou de deux appareils, 60 piles vous sont offertes!

Bien entendre – Profitez du cadeau de votre pharmacie BENU!
Recevez une année de piles adaptées à votre appareil auditif (valeur CHF 79.50) lors de l'achat d'un appareil Sonetik dans votre pharmacie BENU. Offre valable jusqu'au 31 décembre 2014.

Nom/prénom: ..... No de série GOhear: .....

Rue: ..... No de série GOhear: .....

NPA/lieu: ..... Date d'achat: .....

Succursale BENU (timbre): .....

DATES DES JOURNÉES DE L'AUDITION 2014

VOICI LES DEUX JOURNÉES DE L'AUDITION :
Jeudi 6 février et vendredi 7 mars 2014

En plus de ces journées, toutes les pharmacies ci-dessous réalisent votre test gratuitement toute l'année. Vous pouvez les contacter et prendre rendez-vous !

PHARMACIE ABBATIALE	Grand-Rue 32 - 1530 Payerne / T : +41 26 662 17 77
APOTHEKE BIEL/BIENNE	Rue Franche 11 - 2502 Biel/Bienne / T : +41 32 323 33 11
PHARMACIE BLOCH	Rue du Lac 40 - 1400 Yverdon-les-Bains / T : +41 24 425 86 86
PHARMACIE BONVIN SIERRE	Av. Général-Guisan 30 - 3960 Sierre / T : +41 27 455 10 29
PHARMACIE BROC	Bourg de l'Auge 4 - 1636 Broc / T : +41 26 921 26 26
PHARMACIE BUTTET-CROCHETAN	Av. de la Gare 13 - 1870 Monthey / T : +41 24 471 38 31
PHARMACIE CENTRALE-MARCHÉ	Rue de Romont 2 - 1700 Fribourg / T : +41 26 322 30 91
PHARMACIE CHÂTEL-ST-DENIS	Centre commercial Migros - Rte de Montreux 56 - 1618 Châtel-St-Denis / T : +41 21 948 98 90
PHARMACIE CUGY	Centre commercial Migros - Rte de Bottens 1 - 1053 Cugy / T : +41 21 731 74 04
APOTHEKE DÜDINGEN	Migros Zentrum - Käsereistrasse 3 - 3186 Düdingen / T : +41 26 493 07 00
APOTHEKE EFFI-MÄRT	Märtplatz 5 - 8307 Effretikon / T : +41 52 343 18 24
PHARMACIE ETRAZ	Rue Etraz 12 - 1003 Lausanne / T : +41 21 323 52 10
PHARMACIE FRIBOURG-CENTRE	Fribourg-Centre - Av. de la Gare 10 - 1700 Fribourg / T : +41 26 347 20 80
APOTHEKE GESUNDHEITS-FORUM	Witikonerstrasse 299 - 8053 Zürich / T : +41 44 388 20 20
APOTHEKE HUTTWIL	Marktgasse 10 - 4950 Huttwil / T : +41 62 962 10 03
PHARMACIE JENNI	Grand-Rue 21 - 2114 Fleurier / T : +41 32 861 13 03
APOTHEKE LANGNAU A. ALBIS	Vord. Grundstrasse 4 - 8135 Langnau A. Albis / T : +41 44 713 15 33
PHARMACIE LENS	Rue Principale 29 - 1978 Lens / T : +41 27 483 43 00
PHARMACIE LEYSIN	Av. Rollier - 1854 Leysin / T : +41 24 494 45 00
PHARMACIE LUTRY	Grand-Rue 26 - 1095 Lutry / T : +41 21 791 26 64
APOTHEKE AM MAX-BILL PLATZ	Max Bill-Platz 9 - 8050 Oerlikon / T : +41 44 310 20 81
PHARMACIE MONTANA	Avenue de la Gare 7 - 3963 Montana / T : +41 27 481 28 28
APOTHEKE MURTEN	Bernstrasse 18 - 3280 Murten / T : +41 26 670 07 70
PHARMACIE PLACE-NEUVE	Pl. de la Gare 1 - 1009 Pully / T : +41 21 728 81 60
PHARMACIE PONTAISE	Rue de la Pontaise 10 - 1018 Lausanne / T : +41 21 646 55 20
PHARMACIE POSTE	Rue de la Poste 3 - 1920 Martigny / T : +41 27 722 55 56
PHARMACIE PRALONG	Avenue du Ritz 31 - 1950 Sion / T : +41 27 323 47 37
FARMACIA SAGITTARIO	Viale C. Olgiati 20.3 - 6512 Giubiasco / T : +41 91 857 29 29
PHARMACIE SERPENT	Grand-Rue 3 - 1630 Bulle / T : +41 26 912 76 29
PHARMACIE STE-CROIX	Rue Neuve 8A - 1450 Ste-Croix / T : +41 24 454 22 44
PHARMACIE ST-JEAN	Av. Perdtemps 15 - 1260 Nyon / T : +41 22 361 21 57
PHARMACIE ST-PAUL	Av. d'Echallens 64 - 1004 Lausanne / T : +41 21 625 25 69
PHARMACIE STE-THÉRÈSE	Rte de Ste-Thérèse 2A - 1706 Fribourg / T : +41 26 341 06 86
PHARMACIE TAVIL-CHATTON	Grand-Rue 11 - 1110 Morges / T : +41 21 801 21 84
PHARMACIE TOUR-DE-PEILZ	Av. des Alpes 66 - 1814 La Tour-de-Peilz / T : +41 21 971 29 00
PHARMACIE TROIS-COURONNES	Rue d'Italie 58 - 1800 Vevey / T : +41 21 921 03 05
APOTHEKE BAHNHOF VISP	Bahnhofplatz - 3930 Visp / T : +41 27 946 09 70

CONCOURS BENU

3X1’500.- DE BONS D’ACHAT CHEZ BENU !

3X PLUS DE CHANCE DE GAGNER ET DE SE FAIRE PLAISIR !

Bulletin de participation

à remettre jusqu’au 13 avril 2014 à votre pharmacie BENU

Nom .....

Prénom .....

Date de naissance .....

E-mail .....

Adresse .....

NPA / Localité .....

Tél. .....

Ma pharmacie BENU habituelle .....

Je possède une Fidelity Card BENU nº 610492 ☐☐☐☐☐☐☐ ☐☐

Cochez ci-dessous les bonnes réponses
(Vous trouverez toutes les réponses dans le magazine « MA REVUE BENU » nº 1 - 2014 et dans nos pharmacies)

1. Quelle pharmacie BENU vous est présentée dans ce magazine ?

☐ Remonda ☐ Sagittario ☐ Rondi

2. Quel est le rabais accordé sur le Topicrem ultra-hydratant lait corps 500 ml ?

☐ CHF 2.- ☐ CHF 3.- ☐ CHF 4.-

3. Pour quel usage utilise-t-on le produit Calobalin ?

☐ Agir contre la fièvre ☐ Agir contre la chute des cheveux ☐ Favoriser la perte de poids

4. À découvrir dans votre pharmacie BENU :

Quel est le prix d’un emballage Bisolvon Ambroxol caps retard 75 mg 10 pces ?

☐ CHF 13.90 ☐ CHF 14.95 ☐ CHF 16.30

Règlement de participation:
Le concours est accessible à toute personne physique âgée d’au moins 18 ans et résidant en Suisse, à l’exclusion des membres du personnel de la société organisatrice ainsi que de leur famille vivant sous le même toit (conjoints et enfants), y compris les concubins et, de manière générale, à toute autre personne ayant participé à l’élaboration directe ou indirecte du concours. Tout participant ayant donné les bonnes réponses au concours participera au tirage au sort devant notaire.
Le/les résultat(s) du tirage au sort ne pourra(ont) pas être contesté(s) et le/les prix attribué(s) devra(ont) être accepté(s) sous leur forme primaire par les gagnants : il n’est pas possible de les convertir en espèces ou d’obtenir quelque autre forme de compensation. Les participants autorisent par avance PHARMACIES BENU SA à utiliser à des fins commerciales et/ou publicitaires leurs nom, prénom et adresse, sans restriction ni réserve et sans que cela leur confère droit à une rémunération ou à un quelconque autre avantage. PHARMACIES BENU SA se réservent le droit d’écourter, de propager, de modifier ou d’annuler le présent concours sans avoir à en justifier les raisons et sans que leur responsabilité puisse être engagée de ce fait. Aucune correspondance ne sera échangée au sujet du concours. La participation au concours implique l’acceptation pure et simple du présent règlement. Tout recours juridique est exclu.

RÉSULTATS DE NOTRE CONCOURS BENU :

Un voyage pour 2 personnes d'une valeur de CHF 5000.- a été remis à l'heureuse gagnante Madame Valérie Gremaud, Sorens, le 12 décembre 2013 dans notre Pharmacie Cormanon à Villars-sur-Glâne.

Voici les noms des heureux gagnants du 2ème au 10ème prix :

2ème prix : bon d'achat BENU d'une valeur de CHF 400.-
Madame Jeanine Monney, Lausanne

3ème prix : bon d'achat BENU d'une valeur de CHF 200.-
Madame Cristina Maria Ferreira, Fribourg

4ème prix : bon d'achat BENU d'une valeur de CHF 100.-
Madame Viviane Egli, Orbe

5ème et 6ème prix : bon d'achat BENU d'une valeur de CHF 50.-
Madame Nicole Thorens, La Tour-de-Peilz
Madame Daniela Studer, Bösingen

7ème au 10ème prix : un thermos BENU d'une capacité de 0,5 l
Monsieur Bernard Dubey, Neyruz
Madame Johanna Schaller, Gurmels
Madame Raymonde Waeber, Marly
Madame Maria Kohlas, Fribourg

N'oubliez pas à votre tour de tenter votre chance. Vous pouvez gagner 3xCHF 1'500.- de bons d'achat chez BENU ! Il vous suffit pour cela de remplir le bulletin qui se trouve dans ce magazine et de le remettre à votre pharmacie BENU habituelle. Bonne chance !

VOS AVANTAGES AVEC FIDELITY CARD

FIDELITY CARD, POURQUOI EN AVOIR UNE?

PARCE QUE:

1. La Fidelity Card est gratuite
2. Après 10 achats, vous recevez de l'argent comptant
3. La Fidelity Card est valable dans toutes les pharmacies BENU

Alors n'attendez plus!
Renseignez-vous auprès de notre personnel.

ET PLUS ENCORE...

Générations Plus
ACTEUR DE SON TEMPS

Offre spéciale d'abonnement aux détenteurs de la Fidelity Card à CHF 40.- * au lieu de CHF 60.-,

valable jusqu'au 31 décembre 2014. La demande d'abonnement se fait à :

Générations Plus
Rue des Fontenailles 16, 1007 Lausanne
Tél. 021 321 14 21

*réservée uniquement aux nouveaux abonnés et non aux renouvellements d'abonnements.

FAVRE

20% de rabais pour les détenteurs de la Fidelity Card. Voici dans votre Revue BENU nos choix de livres pour vous : « Samsara ou le voyage intérieur » et « 100% renouvelable »... Page 20

baby box Shop

Avec votre Fidelity Card 10% de réduction sur tout le site www.babyboxshop.com

THERMALP
LES BAINS D'OVRONNAZ

Venez vous relaxer dans un cadre alpin superbe et profitez de nos offres spéciales avec votre Fidelity Card. www.benupharmacie.ch

URBAN TRAINING

Stimulant, préventif, gratuit, Urban Training propose une manière inédite de faire du sport en groupe, sous la direction de coachs professionnels, tout en se réappropriant la ville.
Plus d'informations sur: www.urban-training.ch

NOTRE CHOIX DE LIVRES POUR VOUS :

Gérard Rabaey
19.5 x 25.5 cm
160 pages
CHF 48.-

Avec Fidelity Card CHF 38.40

Retour aux sources

Recettes, anecdotes et réflexions

Gérard Rabaey a appartenu au cercle très fermé des triples étoilés du Guide Michelin. En 2006, le Gault&Millau lui décerne 19/20 pour la 19e année consécutive et le nomme en 2004 pour la seconde fois «Cuisinier de l'année». Cet album illustré retrace ses années fondatrices et formatrices, ses amitiés, ses héritages, ses recettes qui lui tiennent à cœur. Pour laisser à la postérité un livre écrit avec son âme, il s'attache à restituer les plats qui fondent son talent, tout en les rendant parfaitement accessibles au grand public.

Daniel Schneider et Patrick Kohler
13 x 23.5 cm
216 pages
CHF 16.-

Avec Fidelity Card CHF 12.80

Guide des innovations pour lutter contre la pauvreté

100 inventions géniales au service des pays du Sud

Et si l'innovation technique se mettait au service de la lutte contre la pauvreté? Rédigé sur la base de trente ans d'expériences en Afrique, cet ouvrage décrit plus d'une centaine de technologies destinées aux populations des pays en voie de développement. Factuel et pratique, il est conçu à l'intention de toute personne, ONG, association ou institution qui cherche des solutions innovantes et abordables aux nombreux obstacles auxquels les populations du Sud doivent faire face quotidiennement.

20% de rabais pour les détenteurs de la Fidelity Card

Je commande ____ exemplaire(s) de «Retour aux sources» au prix unitaire de **CHF 38.40*, avec Fidelity Card (CHF 48.-* sans Fidelity Card).**

Je commande ____ exemplaire(s) de «Guide des innovations pour lutter contre la pauvreté» au prix unitaire de **CHF 12.80*, avec Fidelity Card (CHF 16.-* sans Fidelity Card).**

* dans la limite des stocks disponibles, frais de port en sus CHF 5.- par exemplaire

Bulletin de commande

Nom .....

Prénom .....

Date de naissance .....

E-mail .....

Adresse .....

NPA / Localité .....

Tél. .....

Ma pharmacie BENU habituelle

.....

Je possède une Fidelity Card

n° 610492 | | | | | | | | | |

Bulletin à envoyer par poste ou par fax à
Pharmacies BENU SA, Rue du Centre 6,
Case postale 108, 1752 Villars-sur-Glâne
Fax: +41 26 409 77 09

PHARMACIE SAGITTARIO, GIUBIASCO

PHARMACIE SAGITTARIO - VIALE C. OLGIATI 20.3 - 6512 GIUBIASCO / T. +41 91 857 29 29 - F. +41 91 857 84 09
DU LUNDI AU VENDREDI : 8H00 - 18H30
SAMEDI : 8H00 - 13H00

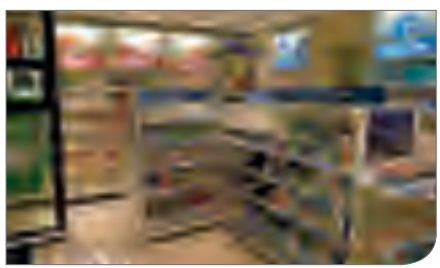
Un nouveau look

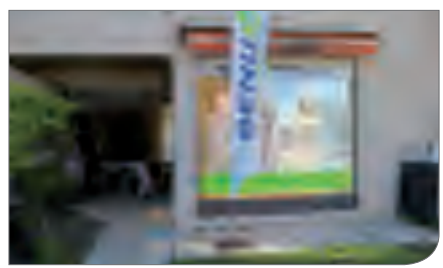
Un nouveau cadre de travail moderne et dédié au bien-être. La structure architecturale novatrice, claire, fraîche et idéalement achalandée permet à notre clientèle de trouver un vaste choix de produits.

Des services personnalisés

Proche et à l'écoute de sa clientèles, toute l'équipe de notre pharmacie vous propose un service personnalisé, le suivi de votre dossier, des conseils en allopathie, phytothérapie et aromathérapie.

Nous vous offrons bien entendu aussi les services traditionnels (prise de tension, glycémie, livraisons à domicile).





Chien-guide VOIR ENSEMBLE

par Christine Baroni-Pretsch

Une école pas comme les autres

Perchée sur les hauteurs de la vallée de la Broye dans le charmant village de Brenles, une ancienne ferme a trouvé une nouvelle vocation. En mai 1995, la Fondation école romande pour chiens-guides d'aveugles est venue s'y installer. Créée en 1991 suite à une initiative privée, cette école s'occupe de l'élevage, de l'éducation et de la formation de futurs chiens d'aveugles. L'initiation et le suivi des détenteurs de chien-guide, ainsi que la sensibilisation et l'information du public constituent d'autres tâches importantes de l'école. Actuellement, il existe quatre écoles de ce genre reconnues par l'Office fédéral des assurances sociales (OFAS) en Suisse. Notre Fondation est tout de même la seule installée en Suisse romande. La demande est en constante augmentation et les chiens-guides sont remis à des adultes et adolescents atteints d'un déficience visuelle.

Vivre avec un chien-guide: une aventure passionnante

Toute personne atteinte d'une déficience visuelle qui remplit les conditions pour l'obtention d'un chien-guide peut s'adresser à l'école. Après les premiers entretiens à l'école et une journée d'évaluation au domicile du futur détenteur, s'écoule en général une période d'attente de plusieurs mois.

Le handicapé a alors le temps de se préparer à l'arrivée de son chien. Quand enfin le grand jour arrive, le futur détenteur ressent une grande joie, mêlée à une certaine inquiétude face à l'inconnu. Les premiers pas avec le nouveau guide ne sont en effet pas si simples. Quel courage est nécessaire pour se confier à cet animal que l'on connaît à peine! Mais rapidement, homme et chien deviennent très liés et se déplacent en toute confiance.

Des droits à respecter

Si vous voulez aider les handicapés de la vue, suivez ces consignes:

- Evitez de distraire le chien-guide: ne lui parlez pas, ne le caressez pas et ne lui donner surtout rien à manger.
- Le chien-guide ne peut pas analyser la situation du trafic. Indiquez le bon moment pour traverser la route à son maître.
- Accordez le droit d'accès dans tous les lieux publics (magasins d'alimentation, piscines, cinémas, postes, banques etc.).
- A l'arrêt du bus, indiquez le numéro du bus qui arrive.
- Si vous êtes détenteur d'un chien, empêchez-le de s'approcher du chien-guide au travail, en le tenant en laisse, au pied et en passant rapidement.
- Si vous pensez qu'une personne handicapée de la vue a besoin d'aide, parlez-lui et demandez si elle en a besoin.

Pour de plus amples renseignements, n'hésitez pas à nous contacter:

Fondation École romande pour chiens-guides d'aveugles
Ch. des Hauts-Tierdoz 24
1683 Brenles / VD

Tél. 021/905 6071 / Fax 021/905 6095
www.chienguide.ch / info@chienguide.ch

Ci-dessus, «Uvéa»

NOS PHARMACIES BENU 7 JOURS SUR 7 À VOTRE DISPOSITION

PHARMACIE GARE-CFF

Place de la Gare 1 1700 Fribourg
T: 026 322 02 02 F: 026 322 02 12
gare.fribourg@benupharmacie.ch
Lundi - Vendredi : 06h45 à 21h00
Samedi : 08h00 à 21h00
Dimanche : 09h30 à 21h00

PHARMACIE BAHNHOF VISP

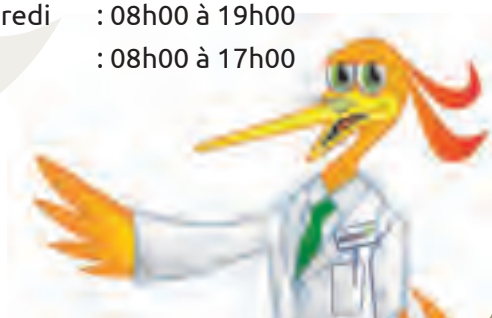
Bahnhofplatz 3930 Visp
T: 027 946 09 70 F: 027 946 09 71
bahnhof.visp@benupharmacie.ch
365 jours par année: 07h30 à 20h00

PHARMACIE BAHNHOF LUZERN

Railcity 6002 Lucerne
T: 041 220 13 13 F: 041 210 39 38
bahnhof.luzern@benupharmacie.ch
Lundi - Samedi : 07h30 à 21h00
Dimanche et jours fériés : 10h00 à 20h00

PHARMACIE OUCHY

Av. de Rhodanie 2 1007 Lausanne
T: 021 601 72 92 F: 021 601 72 93
ouchy@benupharmacie.ch
Du 15 octobre au 31 mars:
Lundi : 09h00 à 19h00
Mardi - Vendredi : 08h00 à 19h00
Samedi : 08h00 à 17h00



LE COIN ADULTES BENU

Sudoku

FACILE

		4				8		
	2		8			7	3	
7		8	4	3		2	9	
		2	6			9		3
9			5	7	3			8
8		3			9	5		
	3	1		5	2	4		9
	8	7			4		1	
		5				3		

MOYEN

	2	9	3				4	7
	6		2	9				
3				5	4	2		
7				2			8	1
		6				4		
2	5			6				3
		2	6	3				4
				8	2		6	
6	8				9	7	2	

DIFFICILE

4	3		2		8			
	7	9			6	4		
8			5	9				3
		4				3		5
	9						2	
6		2				9		
3				5	1			2
		8	4			1	3	
			8		3		4	6

EXPERT

	4			8	1	5		
			4	2		8	6	
							7	4
3								7
	5	7	1		6	2	3	
2								5
6	3							
	2	4		7	3			
		8	6	5			1	

Bulletin de participation à notre concours Sudoku !

À remettre jusqu'au 13 avril 2014

Nom

Prénom

Date de naissance

E-mail

Adresse

NPA / Localité

Tél.

Ma pharmacie BENU habituelle

Les prix

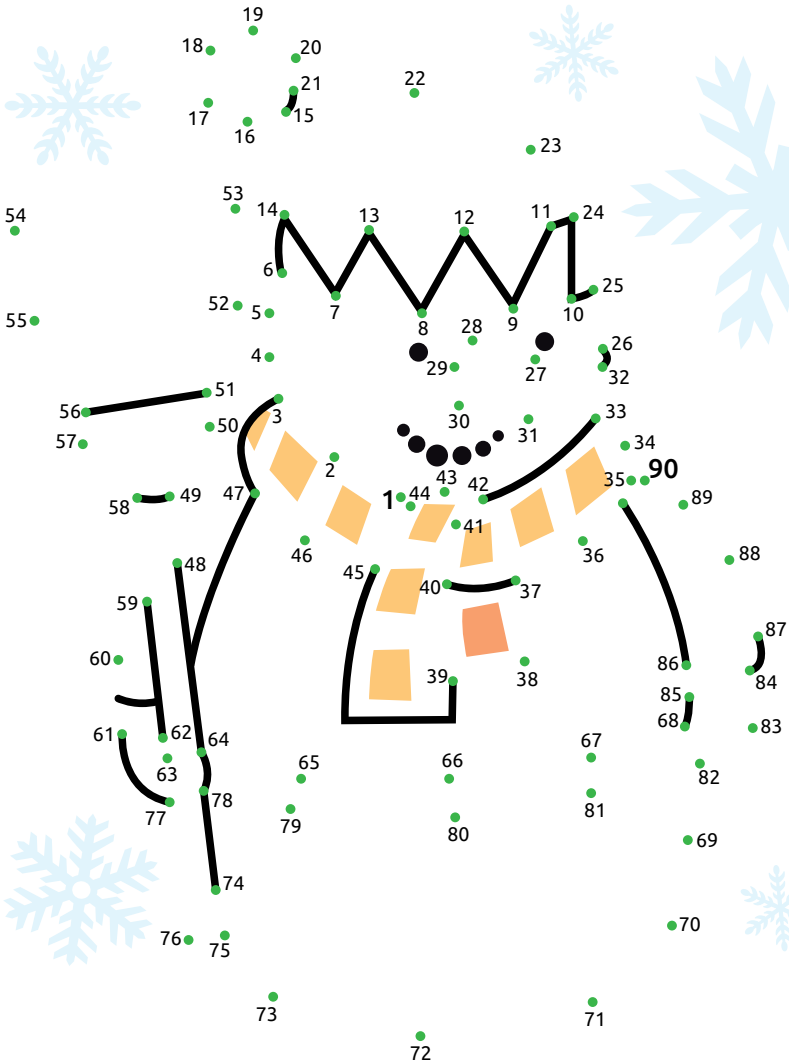
Un bon de CHF 100.- par catégorie (soit 4 bons), valable dans toutes nos Pharmacies BENU.

Bulletin de participation à envoyer par poste à:

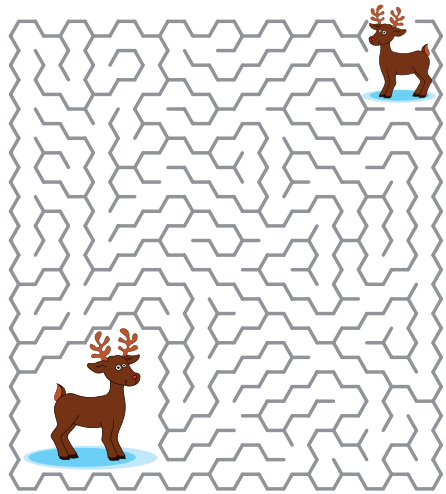
PHARMACIES BENU SA
Aline Berger
Rue du Centre 6
Case postale 108
CH-1752 Villars-sur-Glâne

LE COIN JEUNESSE BENU

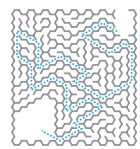
RELIE LES POINTS ET DÉCOUVRE CE QU'ILS CACHENT



AIDE LE PETIT RENNE À RETROUVER SON COPAIN



Réponse :



THERMALP
LES BAINS D'OVRONNAZ
wellness spa alpin

Ces offres sont valables jusqu'au 23.12.14
Non cumulable avec d'autres rabais

1 ENTRÉE ACCOMPAGNANT GRATUITE AUX BAINS

de valeur équivalente soit:
1 payant = 1 gratuit
2 payants = 2 gratuits

Adulte: Frs 20.–
AVS: Frs 18.–
Enfant: Frs 12.–

1 ENVELOPPEMENT D'ALGUES

Frs 58.–

1 DRAINAGE LYMPHATIQUE PAR PRESSOTHÉRAPIE

Frs 21.– au lieu de Frs 42.–
Pression progressive tout en douceur sur l'épiderme. Les chevilles désenflent, les jambes lourdes sont soulagées.

1 BALNÉOTHÉRAPIE AUX HUILES ESSENTIELLES

Frs 30.– au lieu de Frs 54.–
Massage relaxant effectué par des jets répartis dans une grande baignoire remplie d'eau additionnée d'huiles essentielles.

BENU Pharmacie

Présentez votre «Fidelity Card» à la caisse et profitez de ces avantages exclusifs!

Bains d'Ovronnaz I 1911 Ovronnaz VS I 027 305 11 00 I info@thermalp.ch I www.thermalp.ch

BENU DES PRODUITS DE QUALITÉ POUR TOUTE LA FAMILLE !

CHF 14.80

THERMOMÈTRE DIGITAL EXPRESS

TEST DE GROSSESSE PRÉCOCE
1 pce

CHF 13.50

CHF 12.20

TEST DE GROSSESSE RAPIDE
1 pce

TEST DE GROSSESSE RAPIDE
2 pces

CHF 18.80

CHF 4.95

SPARADRAPS UNIVERSELS
10 pces / 10 cm x 6 cm

SPARADRAPS UNIVERSELS EN BANDE
20 pces

SPARADRAPS POUR ENFANTS
20 pces

SPARADRAPS SENSITIFS EN BANDE
20 pces

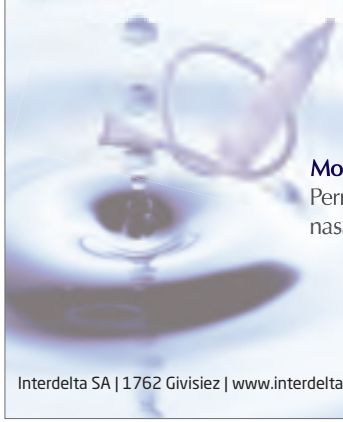
SPARADRAPS SENSITIFS
10 pces / 10 cm x 6 cm

Serophy

Soluté physiologique

Spray
100ml

Flacons souples
20 & 30 x 5ml



Mouche-bébé
Permets l'évacuation des sécrétions nasales gênantes chez les bébés.

Interdelta SA | 1762 Givisiez | www.interdelta.ch

HiPP
Pour ce que vous avez de plus précieux au monde
HiPP Combiotik®:
Inspiré de la nature
HiPP
BIO Combiotik®
2
Emma, 6 mois
Pour plus d'informations sur les bienfaits des probiotiques et des prébiotiques dans l'alimentation des nourrissons, veuillez consulter notre site **www.combiotik.ch**
Remarque importante: allaiter est ce qu'il y a de meilleur pour votre bébé. Demandez conseil à votre sage-femme, votre pédiatre ou à un professionnel de la petite enfance si vous désirez utiliser un lait pour nourrissons.
BON -20%
à l'achat d'un lait de suite HiPP de votre choix
valable jusqu'à 13.04.2014

www.Babyplanet.ch

2003-2013
10 ans

Demandez votre sac-bébé aux pharmacies BENU

COFFRETS CADEAUX
de naissance

BABYBOXSHOP, FAIRE PLAISIR DEVIENT UN JEU D'ENFANTS !

Découvrez les nouveautés **BB-Latte**,
la marque 100% fait main
sur **www.Babyboxshop.com**

BENU

NOS ESPACES CONSEILS ET ALLAITEMENT VOUS SONT RÉSERVÉS !

« ESPACE CONSEILS »

Écoute et conseils font depuis toujours partie des priorités au sein des pharmacies BENU. Aujourd'hui, nous avons le plaisir de vous offrir en plus un espace réservé au sein duquel il est possible de s'entretenir en toute confidentialité, à l'abri des regards et des oreilles indiscrètes.

N'hésitez pas à demander à votre pharmacien(ne) un entretien de polymédication qui a pour but d'optimiser les traitements prescrits par votre médecin ; il est en plus remboursé par votre caisse maladie.

Nous sommes également heureux de pouvoir mettre gratuitement un espace à la disposition des mamans qui désirent venir changer leur bébé ou l'allaiter dans le calme. Nous vous accueillons aussi dans notre espace conseils pour une prise de tension, un dépistage du diabète ou des prises de mesures.

De plus, dans certaines officines, nous pouvons vous conseiller personnellement pour tout ce qui a trait aux Fleurs de Bach, percer vos oreilles ou tester votre ouïe afin de pouvoir vous proposer des appareils acoustiques adaptés.

Notre «espace conseils» est à votre disposition, faites-en bon usage. Nous nous réjouissons de vous y accueillir et de pouvoir vous conseiller.

« ESPACE ALLAITEMENT »

Chaque allaitement est différent. Il n'appartient qu'à la mère et à l'enfant de trouver un équilibre. Le bon sens est l'unique règle afin que l'allaitement se passe bien.

N'hésitez pas à demander à votre pharmacien ou votre pharmacienne des conseils concernant votre allaitement, ceci en toute discrétion.

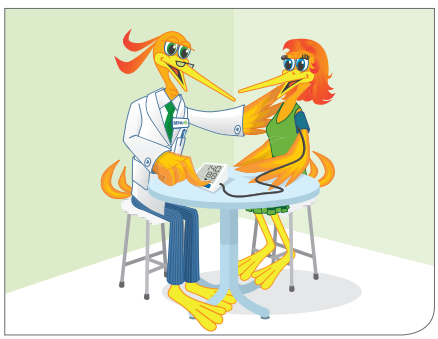
Notre «espace allaitement» est entièrement à votre disposition.

Alors n'hésitez plus ! Consultez-nous !

COMMENT FONCTIONNENT NOS ESPACES DE SOINS ?

- Vous serez guidé(e) vers la zone de consultation en pharmacie pour y être conseillé(e) par le personnel BENU.
- Votre pharmacien(ne) peut répondre à la plupart des questions et problèmes de santé.
- Le traitement est expliqué et les médicaments sont transmis en toute discrétion.

Si nécessaire, votre pharmacien(ne) se réfèrera à votre médecin de famille, à un spécialiste ou à l'hôpital.



VOUS TROUVEZ DES « ESPACES CONSEILS ET ALLAITEMENT » DANS LES PHARMACIES BENU SUIVANTES :

Pharmacie Abbatiale	●	✣
Pharmacie Ayent	●	
Pharmacie Béthusy	●	✣
Pharmacie Bel-Air	●	✣
Pharmacie Bex	●	✣
Pharmacie Bière	●	✣
Pharmacie Biopôle	●	✣
Pharmacie Bloch	●	✣
Pharmacie Bonvin Sierre	●	✣
Pharmacie Dr. Bonvin	●	✣
Pharmacie Bornand	●	✣
Pharmacie Bullet	●	✣
Pharmacie Centrale-Marché	●	✣
Pharmacie Châtel-St-Denis	●	✣
Pharmacie Chateauneuf-Conthey		✣
Pharmacie Cormanon	●	✣
Pharmacie Cugy	●	✣
Pharmacie Desboeufs	●	✣
Pharmacie Etoile	●	✣
Pharmacie Etraz	●	✣
Pharmacie Fribourg-Centre	●	✣
Pharmacie Gamma	●	✣
Pharmacie Gare CFF	●	✣
Pharmacie Gland	●	
Pharmacie Grand-Chêne	●	✣
Pharmacie Leysin	●	✣
Pharmacie Jenni	●	✣
Pharmacie La Galerie	●	✣
Pharmacie La Tour-de-Trême	●	✣
Pharmacie Lens		✣
Pharmacie Lutry	●	✣
Pharmacie Marly	●	✣
Pharmacie Matran	●	✣
Pharmacie Montana		✣
Pharmacie Orbe	●	
Pharmacie Ouchy	●	✣
Pharmacie Pérolles	●	✣
Pharmacie Place-Neuve	●	✣
Pharmacie Pontaise	●	✣
Pharmacie Poste	●	✣
Pharmacie Pralong	●	✣
Pharmacie Quartz	●	✣
Apotheke Rex		✣
Pharmacie Schoenberg	●	✣
Pharmacie Serpent	●	✣
Pharmacie Ste-Croix	●	✣
Pharmacie Ste-Thérèse	●	✣
Pharmacie St-Jean	●	✣
Pharmacie St-Paul	●	✣
Pharmacie St-Pierre	●	✣
Pharmacie Tavil-Chatton	●	✣
Pharmacie Tour-de-Peilz	●	✣
Pharmacie Tourbillon	●	✣
Pharmacie Trois-Couronnes	●	✣
Pharmacie Valentin	●	✣
Pharmacie Yverdon sud	●	✣
Apotheke Bahnhof-Baden	●	✣
Apotheke Bahnhof Luzern	●	✣
Apotheke Bahnhof Visp	●	✣
Apotheke Düdingen	●	✣
Apotheke Fällanden	●	✣
Apotheke Gerbegasse	●	✣
Apotheke Gesundheits-Forum	●	✣
Apotheke Huttwil	●	✣
Apotheke Langnau am Albis	●	✣
Apotheke Mast	●	
Apotheke Max Bill-Platz	●	✣
Apotheke Morat	●	✣
Apotheke Effi-Märt	●	✣
Apotheke Bienne/Biel	●	✣
Apotheke Giffers		✣

● Les pharmacies marquées d'un rond vous proposent un espace allaitement
✣ Les pharmacies marquées d'une fleur vous proposent un espace conseils

PROFITEZ... BONS DE RÉDUCTION BENU

2 071866 930006

Bon de CHF 3.-

à l'achat d'un
Topicrem ultra-hydratant lait corps 500ml
Valable jusqu'au 13.04.14
uniquement sur présentation de ce bon

2 071866 941002

-20%

à l'achat d'unThermoval duo scan
thermomètre infrarouge
Valable jusqu'au 13.04.14
uniquement sur présentation de ce bon

2 071866 956006

-20%

à l'achat d'un
article Hextril de votre choix
Valable jusqu'au 13.04.14
uniquement sur présentation de ce bon

2 071866 964001

3 pour 2

A l'achat de 2 Aptamil Junior
de votre choix, recevez gratuitement
un 3ème emballage Aptamil Junior
Valable jusqu'au 13.04.14
ou jusqu'à épuisement du stock
uniquement sur présentation de ce bon

***Avis important :** L'OMS recommande un allaitement exclusif pendant les 6 premiers mois. Demandez conseil auprès du personnel qualifié des services de santé si votre enfant a besoin d'un aliment d'appoint ou si vous n'allaitez pas.

2 071866 972006

-20%

à l'achat d'un
Mebu-Lemon ou d'un Mebu-Cherry
24 cpr à sucer
Valable jusqu'au 13.04.14
uniquement sur présentation de ce bon

2 071866 988007

Bon de CHF 9.-

à l'achat d'un
Berocca Calcium-Magnésium-Zinc 45 cpr eff
Arôme Orange ou Tropical
Valable jusqu'au 13.04.14
uniquement sur présentation de ce bon

Non cumulable avec d'autres offres promotionnelles BENU. Dans la limite des stocks disponibles et de la période d'action prévue.

2 071866 993001

-20%

à l'achat d'un
Solmucalm Toux grasse Sirop Adultes 180ml
ou d'un Sirop Enfant 90 ml
Valable jusqu'au 13.04.14
uniquement sur présentation de ce bon

2 071867 005000

-15%

à l'achat d'un
article de la gamme Colgate
max white one de votre choix
Valable jusqu'au 13.04.14
uniquement sur présentation de ce bon

2 071867 010004

Bon de CHF 2.-

à l'achat d'un
Apricoderm pot 8ml ou
d'un Apricoderm Stick 15ml
Valable jusqu'au 13.04.14
uniquement sur présentation de ce bon

Sonetik
REDISCOVER HEARING

2 071867 021000

Test gratuit

Valable dans les 37 points de vente participants. Se référer à la page N° 15
de cette revue BENU.
Valable jusqu'au 13.04.14
uniquement sur présentation de ce bon

2 071867 036004

-10%

à l'achat d'une
semaine Wellness Biotta
Valable jusqu'au 13.04.14
uniquement sur présentation de ce bon

2 071867 044009

Bon de CHF 2.-

à l'achat d'un article de la gamme
NeoCitran de votre choix
Valable jusqu'au 13.04.14
uniquement sur présentation de ce bon

Non cumulable avec d'autres offres promotionnelles BENU. Dans la limite des stocks disponibles et de la période d'action prévue.

BENU

NOUVEAU !
GIFT CARD BENU BIENTÔT DISPONIBLE !

Nos cartes cadeaux sont rechargeables.
Le montant minimum pouvant y être chargé est de CHF 20.-.

Conditions d'utilisation:

Carte valable auprès des entreprises citées au recto; les conditions générales figurant sur le porte-carte ou sur internet sont applicables. **Les crédits et les crédits restant sont échus 24 mois après l'achat de la carte.** Aucun remplacement en cas de perte ou de vol. Le solde actuel et la date d'échéance peuvent être consultés sur le ticket de caisse ou via internet www.giftcard.ch.

BENU

CONCOURS BENU / FC SION

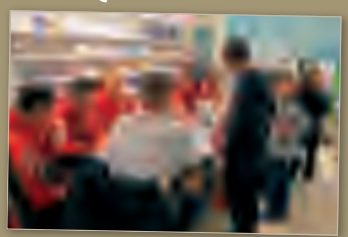
VOICI LES 10 HEUREUX GAGNANTS DE NOTRE CONCOURS QUI SE SONT ENTRAÎNÉS AVEC LES JOUEURS DU FC SION.

Les gagnants sont :

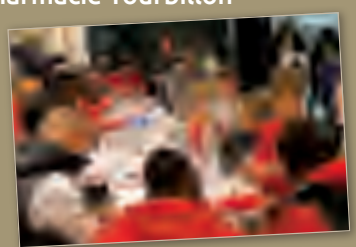
1. Noah Bersier
2. Armend Murati
3. Joël Germanier
4. Ylian Constantin
5. Raphaël Jotterand
6. Noah Meister
7. Stéphane Traglia
8. Tomas O'Sullivan
9. Loris Mann
10. Thibaud Peyrollaz

SÉANCES DES DÉDICACES :

Pharmacie Quartz



Pharmacie Tourbillon



Bien-être
L'INCONTINENCE SANS TABOU

Par Alice Tarden

Vous est-il déjà arrivé d'avoir peur d'éternuer ou de ne pas oser rire par crainte que…? Le sujet est souvent tabou, c'est vrai, mais rassurez-vous: de nombreuses femmes connaissent exactement le même problème. Et pour elles comme pour vous, il existe heureusement des solutions.

Contrairement à une idée encore fort répandue, l'incontinence ne concerne, et de loin, pas que les très jeunes enfants ou les personnes âgées.

Pourquoi les petites fuites?

Le périnée, ou plancher pelvien, est le groupe de muscles qui relient la face postérieure du pubis au coccyx, soutenant ainsi la vessie, le vagin et le rectum. Tant qu'il reste tonique, tout va bien. Mais s'il s'affaiblit, c'est la porte ouverte aux ennuis… Des petites fuites occasionnelles, qui accompagnent par exemple un franc éclat de rire, à la très gênante incontinence, comment les prévenir ou, si elles sont déjà là, comment les traiter?

Entre femmes…

D'abord, en regardant le problème en face. Différents facteurs, tels que l'excès de poids, la sédentarité ou encore la pratique intensive de certains sports sont, certes, susceptibles de fragiliser le périnée. Certaines périodes cependant y prédisposent tout particulièrement: ce sont bien sûr la grossesse, l'accouchement et plus tard la ménopause. Conséquence logique: anatomie oblige, les femmes sont deux fois plus concernées que les hommes par les soucis, petits ou grands, d'incontinence.

Quelle prévention?

Certaines bonnes habitudes contribuent incontestablement à mettre toutes les chances de son côté pour garder longtemps un périnée tonique.

Pour commencer, luttez contre les facteurs qui pourraient à la longue provoquer ou aggraver l'incontinence: surpoids, tabagisme et toux chronique, mais aussi manque d'activité physique ou encore anxiété.

Cependant, puisque l'incontinence est en relation directe avec l'affaiblissement du plancher pelvien, il s'agit surtout de **muscler votre périnée**:

- Contractez les muscles du plancher pelvien pendant 10 secondes, relâchez 10 secondes, et recommencez, entre 10 et 20 fois. Attention à resserrer uniquement les muscles du périnée: ceux de l'abdomen, des cuisses et des fesses ne sont pas concernés.
- En guise de variante, contractez et relaxez le plus rapidement possible le même groupe de muscles pendant une minute.

Dans les deux cas, pratiquez ainsi 3 à 5 fois par jour et surtout… soyez patiente: le résultat ne sera sensible qu'après plusieurs semaines.

Si l'incontinence est fréquemment liée à certains épisodes de la vie des femmes, les hommes n'en sont pas épargnés pour autant. Certains troubles, infections des voies urinaires ou problèmes de santé chroniques, mais aussi constipation ou encore hypertrophie de la prostate suffisent parfois à la provoquer. Au féminin comme au masculin, la prise de certains médicaments est aussi parfois incriminée. Sans oublier les années qui passent et qui n'arrangent rien à l'affaire.

Osez en parler!

Souffrir d'incontinence n'est cependant pas une fatalité. Une grande diversité de protections, disponibles en pharmacie, permettent d'absorber les fuites et d'en limiter les odeurs. Voilà déjà de quoi réduire la gêne, mais il y a encore mieux à faire…

Rééducation du plancher pelvien, traitements locaux aux oestrogènes si le trouble est lié à la ménopause ou médicaments qui réduisent les contractions de la vessie, les solutions existent. Elles seront bien sûr toujours individuelles, en tenant compte de la situation de chacun(e). Vos interlocuteurs de choix pour cela: le gynécologue pour les dames, le médecin pour les messieurs. N'hésitez donc pas à briser le tabou, et osez leur en parler. Un argument pour vous y inciter? Plus le problème sera traité rapidement, meilleurs seront les résultats. Encourageant!

Mon corps est sacré.

MAIS CELA NE FAIT PAS DE MOI UN ANGE.

Même avec une vessie sensible, vous pouvez être vous-même à 100 %. Les protège-slips TENA Lady ultra minces vous offrent une TRIPLE PROTECTION :

- rapidement au sec
- haut degré d'absorption
- protection spéciale anti-odeurs grâce à Fresh Odour Control™

Laissez-vous emporter par une agréable sensation de fraîcheur :

Pour vos échantillons gratuits :
08 40 - 22 02 22* ou www.TENA.ch/wie-du

* 0.08 CHF/minute, les prix de la téléphonie mobile peuvent varier.
Appels uniquement possibles depuis la Suisse.

Soyez vous-même. TENA

-20%
à l'achat d'un produit Compeed Patchs boutons de fièvre
Valable jusqu'au 13.04.14
uniquement sur présentation de ce bon

COMPEED® Patchs boutons de fièvre:

Oubliez votre bouton de fièvre jusqu'à 12 heures!*

Le traitement efficace à tous les stades de la poussée du bouton de fièvre:

- Agit en continu jusqu'à 12 heures
- Agit comme un bouclier contre les virus – diminue le risque de transmission du bouton de fièvre
- Favorise la cicatrisation rapide
- Réduit la formation de croûte, en comparaison de crèmes antivirales

www.compeed.ch
*Étude clinique de 2013 portant sur 174 personnes

Compeed®
Rien ne vous arrête.

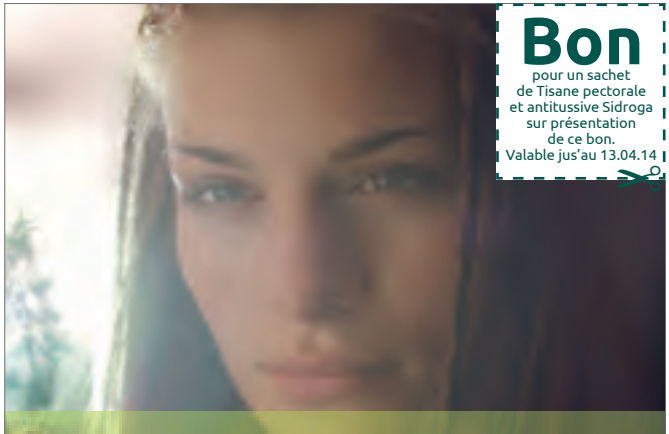
"Un bébé enrhumé, ça tient combien de temps en apnée ?"

Physiodose

Le sérum physiologique
hygiénique, pratique et économique.
Rinçage des yeux et des paupières, humidification de la muqueuse nasale et nettoyage des plaies.

prix spécial
CHF 11.50

Distribution : F. Uhlmann-Eyraud S.A. - 1217 Meyrin - www.uhlmann.ch



Bon
pour un sachet
de Tisane pectorale
et antitussive Sidroga
sur présentation
de ce bon.
Valable jus'au 13.04.14

Aide en cas de toux résultant d'un refroidissement

Sidroga® Tisane pectorale et antitussive

Avec la force de 10 plantes médicinales précieuses : résorbe le mucus et attenue les quintes de toux.

SIDROGA

Sidroga® Tisane pectorale et antitussive :
En cas d'excès de sécrétions muqueuses épaisses, p.ex. en cas de toux résultant d'un refroidissement. En vente en pharmacies et drogueries. Veuillez lire la notice d'emballage.

Sidroga AG
4310 Rheinfelden.

Envie de prendre de l'altitude ? LE PAYS-D'ENHAUT VOUS TEND LES BRAS…

Par Véronique Desarzens

Besoin de grand air, envie d'activités sportives ou d'émotions fortes ? Prenez de l'altitude ! Direction : le Pays-d'Enhaut : les fans de sports d'hiver y seront comblés, mais ils ne seront pas les seuls. Il est parfois bon de prendre un peu de recul, de voir certaines situations d'un peu plus haut et, pourquoi pas, de s'envoyer en l'air de temps en temps. Et n'y voyez aucune grivoiserie…

Balade en raquettes, luge, ski de fond, ski ou snowboard, patin à glace ou curling… les plaisirs hivernaux se déclinent à l'infini au cœur des Alpes vaudoises.

La station de La Braye, que l'on rejoint en téléphérique depuis Château-d'Oex, propose plus de 30 km de pistes balisées. Quant à celles de Rougemont - La Videmanette, elles sont la porte d'entrée aux 220 km de pistes du domaine de Gstaad Mountain Rides : petits loups débutants ou skieurs chevronnés, tous trouveront raquettes, patins ou skis à leurs pieds.

Montgolfières en fête

Si le charme du Pays-d'Enhaut et des Alpes vaudoises opère toute l'année, été comme hiver, c'est vers le ciel qu'il faut regarder pour profiter pleinement de l'attraction du moment. Grâce à son microclimat exceptionnel, Château-d'Oex est en effet devenue la capitale mondiale des montgolfières en milieu alpin et accueille du 25 janvier au 2 février le 36ème Festival International de Ballons. Il ne reste donc plus que quelques jours donc pour s'en mettre plein la vue…

Rendez-vous des aérostiers du monde entier, le Pays-d'Enhaut devient alors le décor naturel d'un spectacle haut en couleurs : une véritable féerie pour petits et grands. Toujours très prisés, les shows aériens du samedi et du dimanche après-midi permettent d'assister à des démonstrations variées (avion acrobatique, parachutes, modèles réduits…). Point culminant de l'enchantement : la soirée du samedi 1er février et son grand spectacle sons et lumières, « Night Glow » autour de 25 montgolfières illuminées, accompagnées par une descente aux flambeaux et des parapentistes qui éclairent le ciel avec des fumigènes. Pour finir la soirée en beauté, un magnifique feu d'artifice vient couronner le tout. Inoubliable !

Comment se sentir léger, léger… ?

Le Festival International de Ballons est bien sûr aussi l'occasion idéale pour certains de réaliser un rêve : concrétiser celui d'Icare, ou plus précisément faire leur baptême de l'air en montgolfière !

©Pays-d'Enhaut Tourisme - Atelier Mamco

Le Festival est terminé, les dates dépassées ? Qu'à cela ne tienne : des vols pour les passagers sont organisés toute l'année. Une petite folie pour le porte-monnaie, assurément, mais une expérience unique et grandiose !

Moins coûteuse, une visite à l'Espace Ballon stimule l'imagination : il raconte toute l'histoire du ballon à air chaud depuis Jules Verne… sans oublier bien sûr le tour du monde en 19 jours de Bertrand Piccard et Brian Jones, en 1999.

Retour sur terre !

Pas de doute : on se sent pousser des ailes au Pays-d'Enhaut ! Il a cependant de nombreux autres attraits, sports d'hiver en tête. Que les joies de la neige ne vous empêchent cependant pas de découvrir à la fois le passé et les traditions de la région : tavillonnage, dentelle et ferronnerie sont quelques-uns de ses artisanats typiques, sans oublier l'art du découpage sur papier, dont le Musée du Vieux Pays-d'Enhaut présente – entre autres ! – une magnifique collection. Enfin, lorsque l'on est dans la contrée, une autre tradition consiste à faire un saut à l'Etivaz, où le fameux fromage du même nom est fabriqué depuis des siècles au-dessus d'un feu de bois. Visite des caves où les meules sont affinées et dégustation… avouez qu'après quelques heures de neige, c'est tentant !

Au bonheur des juniors

Non seulement l'hébergement dans la chambre des parents et les forfaits de ski sont gratuits pour les enfants jusqu'à 9 ans dans plusieurs établissements, mais le Pays-d'Enhaut se fait un point d'honneur de leur offrir un vrai petit paradis. Jugez plutôt…

- À partir de 3 ans, Château-d'Oex les accueille au **Jardin des neiges**, leur lieu privilégié pour un apprentissage de la glisse ludique, tandis qu'à Rougemont, c'est l'espace **Barbapapa** qui promet jeux et loisirs !
- La station de la Braye, elle, propose aux juniors, la **piste des petits loups**: ils pourront y apprendre les rudiments du ski ou du snowboard sur une piste non seulement sécurisée, mais également agrémentée de figurines… une attention supplémentaire qui devrait leur plaire.
- Toujours depuis la Braye, vive la **luge** ou le **bob**, avec une piste de 4 km, pour le plus grand bonheur de toute la famille !
- Enfin, dans le cadre du Festival international de Ballons, l'après-midi du **mercredi 29** est dédié aux enfants avec, entre autres, un grand lâcher de ballons. L'an passé, le ballon du gagnant, le jeune Lucas, a été retrouvé à plus de 448 km de Château-d'Oex… en Italie !

Et encore…

Site de l'église romane du 11e siècle, construite par les moines de Cluny, château du 16e siècle classé monument historique, et chalets plusieurs fois centenaires… une balade à **Rougemont** s'impose !

Quant au **Musée de Rougemont**, il présente des collections de fossiles, de minéraux, minerais, de pierres précieuses et semi-précieuses: parfait pour petits et grands.

Au cœur du village de **Rossinière**, entrez dans la Chapelle **Balthus**, espace dédié à la mémoire de l'artiste (1908-2001). Le peintre et sa famille s'installèrent en 1977 au Grand Chalet: ce dernier, dont la construction fut terminée en 1756, doit très certainement son nom à ses 113 fenêtres...

Vous appréciez la musique ? **Les Sommets Musicaux de Gstaad** font le bonheur des mélomanes du 31 janvier au 8 février. Plus sur http://sommets-musicaux.ch/

©Pays-d'Enhaut Tourisme - Atelier Mamco

©Festival International de Ballons

Pratiquement…

Comment se rendre à Château-d'Oex ?

Au cœur des Alpes vaudoises, le Pays-d'Enhaut regroupe Château-d'Oex, Rougemont et Rossinière.

En voiture, plusieurs possibilités: par l'autoroute A 1, sortie Bulle, puis Gruyère, Château-d'Oex (35 minutes depuis Bulle).

Depuis le Valais ou le bord du lac Léman: Aigle, puis le Col des Mosses, L'Etivaz (40 minutes depuis Aigle).

Depuis la Suisse alémanique, rejoignez Château-d'Oex par Gstaad (20 minutes) ou par Zweisimmen (30 minutes).

En train: depuis Montreux, le Goldenpass vous emmène à Château-d'Oex en une heure. Forfaits «tout compris» possibles: n'hésitez pas à vous renseigner !

Ski encore… Un abonnement, le Super-Pass, regroupe les stations des Alpes Vaudoises (Leysin, Les Mosses-La Lécherette, Les Diablerets et Villars, Château-d'Oex et Gstaad), soit 420 km de pistes de ski.

Envie d'un tour en montgolfière ? Tout ce que vous voulez savoir sur http://www.ballonchateaudoex.ch/ 026 924 22 20

Plus de renseignements sur la région: Pays-d'Enhaut Tourisme, http://www.chateau-doex.ch/fr/, mail: info@chateau-doex.ch Tél. 026 924 25 25.

Réseau Cancer du Sein
L'INTIMITÉ À LIVRE (BLANC) OUVERT

Par Véronique Desarzens

Que l'on soit seule, à la recherche de l'âme sœur ou en couple, l'annonce et plus encore le traitement du cancer du sein agit comme une véritable bombe sur le moral et sur la vie intime.

Créé il y a un peu plus de dix ans, le Réseau Cancer du Sein / Association Savoir Patient nourrit une ambition et de nombreux projets. L'ambition, c'est bien sûr de soutenir psychologiquement mais aussi concrètement les femmes qui ont un jour à affronter d'abord le diagnostic, puis le traitement et enfin les effets secondaires mais aussi colatéraux de ce cancer.

Pour y parvenir, ce Réseau réunit des professionnels de la santé, des organismes, et surtout des patientes ainsi que leur entourage. Point commun entre tous: la solidarité et l'engagement puisque, ensemble, ils cherchent sans cesse des solutions pour améliorer les soins. Fruit de leurs réflexions, «Le Carnet de Bord» (voir encadré) qui est l'une de leurs réalisations, offre plusieurs outils aux patientes pour les aider à maintenir le cap pendant et après la maladie: il les invite à déposer vécus, soucis ou autres difficultés, mais aussi à garder sous la main leur planning de soins, les informations de leur parcours ou encore à regrouper leurs ressources. Modulable selon les besoins de chacune, il est gratuit, et certaines femmes n'hésitent pas à le qualifier de fantastique.

Baisse de libido et autres soucis intimes

Quant aux projets du Réseau Cancer du Sein, ils visent tous à améliorer les situations des patientes dans les différents domaines forcément affectés par cette maladie. Si douleurs physiques et souffrances morales, relations avec l'entourage immédiat, réinsertion professionnelle, image et confiance en soi sont de réelles sources de préoccupation, qu'en est-il de la vie amoureuse, de la vie intime?

Dépistage précoce et traitements performants permettent certes d'augmenter le taux de survie, mais ces mêmes traitements sont parfois lourds de conséquences. L'une d'elles, peu évoquée, est d'autant plus douloureuse que le sujet est encore trop souvent tabou. Pourtant c'est un fait: les antihormones prescrites ont une incidence sur la libido et la sécheresse des muqueuses.

Dans ce dernier cas des solutions, parfois simples, existent. «Nous incitons bien sûr les femmes à dialoguer avec le corps médical, mais pour lutter contre les effets secondaires, c'est souvent auprès de leur pharmacienne qu'elles trouvent le plus d'aide» témoigne Angela Grezet, coordinatrice générale du Réseau Cancer du Sein.

Quant à la libido, le premier pas passe par la reconnaissance du problème. Il est important ensuite de pouvoir en parler, avec son ou sa partenaire (un sein reconstitué, par exemple, n'a pas la même sensibilité…), son gynécologue et/ou entre femmes. «Sexologues ainsi que physiothérapeutes spécialisé(e)s dans la rééducation périnéale peuvent eux aussi apporter une aide bienvenue» poursuit notre interlocutrice. Aider les femmes éprouvées par le cancer du sein à préserver leur vie intime et sexuelle, tel est précisément l'objectif du «Livre Blanc» *(voir encadré)*. Écrit par des femmes et des hommes, leur entourage et des soignant(e)s, ce «Livre Blanc» aborde avec franchise les différentes gênes associées au cancer du sein et au cancer de la prostate, mais aussi les chemins qui ont permis aux un(e)s et aux autres de se réconcilier avec leur corps et de se réapproprier les gestes de tendresse à tout âge indispensables au bien-être.

Vous avez bien dit… marrainage?

Le Réseau Cancer du Sein a accompagné la mise sur pied d'un système de **marrainage**, dans lequel des femmes qui ont déjà fait le chemin soutiennent d'autres femmes et les aident à passer les différents caps qui vont du diagnostic au rétablissement. Accueil, écoute, accompagnement, informations et empathie garantis!

Pour obtenir le **Carnet de Bord** ou toute autre information, n'hésitez pas à contacter le Réseau Cancer du Sein: info@savoirpatient.ch, tél. 022/379'49'78, site internet: www.savoirpatient.ch

Le **Livre Blanc**, lui, est paru aux éditions Médecine & Hygiène (2012).

Chez nous, une femme sur huit est ou sera un jour directement concernée par le cancer du sein, cancer le plus fréquent au féminin.

A JCI PRODUCTION

Soutien-up Presents

VENTE DE T-SHIRT POUR SOUTENIR LE DEPISTAGE PRECOCE DU CANCER DU SEIN

Passez vos commandes sur www.texner.ch

SOUTENEZ LA CAUSE EN ACHETANT 1 DE NOS 3 T-SHIRTS
REALISES PAR DE JEUNES CREATEURS DE SUISSE ROMANDE.

asap | réseau cancer du sein

texner

La Redoute

ACTUALITÉS PRODUITS

CHF 7.90

Sidroga® Tisane pectorale et antitussive :

En cas d'excès de sécrétions muqueuses épaisses, p.ex. en cas de toux résultant d'un refroidissement. Veuillez lire la notice d'emballage.

Sidroga AG, 4310 Rheinfelden

CHF 7.90

NOUVEAU! dermophil CRÈME LABIALE

CRÈME LABIALE au beurre de mangue

La CRÈME LABIALE au **beurre de mangue** de dermophil nourrit les lèvres intensément. Grâce à l'effet relipidant des **huiles de macadamia** et de **canola** (colza), c'est le soin des lèvres idéal pour l'hiver. De plus, le **palmitate de vitamine A** régénère les lèvres abîmées.

www.dermophil.ch

CHF 13.40

Plus fort que la toux!

PROSPAN® est un expectorant qui dégage vos bronches et atténue la toux d'irritation provoquée par les sécrétions excessives de mucus. Grâce à l'effet relaxant sur les bronches, les voies respiratoires encombrées sont dilatées et vous pouvez de nouveau respirer librement.

CHF 10.80

CHF 24.90

Emser® Spray bucco-pharyngé
Pour l'humidification et le nettoyage des musqueuses de la gorge et du pharynx.
Ne contient pas d'huiles essentielles. Sans agents conservateurs.
Voire notice d'emballage. Sidroga AG, CH-4310 Rheinfelden

La douche nasale Emser®
Pour le nettoyage simple et approfondi du nez. Efficiente grâce à une solution isotonique apportée par le sel naturel Emser. Facile à remplir et à nettoyer. La pression de rinçage se règle individuellement.
Voire notice d'emballage. Sidroga AG, CH-4310 Rheinfelden

CHF 3.95

Steviakids – une solution innovante contre les caries pour enfants

STEVIA 100% naturelle
- Sans calories et sans sucre
- Convient parfaitement aux diabétiques
- Effet anti-bactérien

XYLITOL
- Augmente la production de la salive (en cas de sècheresse buccale) et reminéralise l'émail des dents
- Réduit les dépôts de plaque dentaire et réduit les bactéries responsables de la formation de plaque et l'acidité

STEVIA & XYLITOL: Une combinaison parfaite
ANTICARIOGÈNE - REMINÉRALISANT - ANTI-PLAQUE - ANTIBACTÉRIEN

CHF 11.45

CHF 18.50

Otrivin® Rhume libère le nez en quelques minutes et agit jusqu'à 12 heures.

Rhinomer® JET, pour le lavage nasal :
Seuls les jets procurent un lavage nasal en profondeur, permettant de traiter de manière active et dynamique les fosses nasales. Idéal pour désencombrer le nez de manière efficace de mucus, croûtes, bactéries, virus, poussières, et grains de pollen.

Lisez la notice d'emballage.
Novartis Consumer Health Suisse SA

CHF 11.90

Peut aider votre estomac à se remettre en mouvement.

Ceci est un médicament.

Lisez la notice d'emballage.

Janssen-Cilag AG, 6300 Zug

CHF 15.00

Carbo Activ est une solution naturelle efficace en cas de problèmes intestinaux : ballonnements, flatulences ou douleurs abdominales. Sa forte porosité confère à ce charbon actif un fort pouvoir adsorbant lui permettant d'éliminer toxines, liquides et gaz intestinaux.

Carbo Activ, pour un bon équilibre intestinal.

Solmucalm® Toux grasse

Dormir au lieu de tousser.

Se reposer la nuit, expectorer le matin.

www.touxgrasse.ch

Sirop – Dissout le mucus et calme la toux.*

- Exempt de colorants, lactose et gluten.
- Sans alcool et sucres cariogènes.
- Plaît aux grands comme aux petits.
- Sécurité démontrée depuis 15 ans.

* Unit pour la première fois les propriétés mucolytiques et antioxydantes de la N-acétylcystéine avec l'effet sédatif et calmant de la chlorphénamine dans un sirop contre la toux.

Ceci est un médicament. Demandez conseil à votre spécialiste et lisez la notice d'emballage.

IBSA Institut Biochimique SA, Headquarters and Marketing Operations, Via del Piano 29, CH-6915 Pambio-Noranco, www.ibsa.ch

IBSA

Remue le monde.

Nerveux ? Tendu ?

Valverde® Apaisement Dragées –
à base de précieuse herbe de passiflore.
Une aide végétale en cas de

- d'états tendus
- d'agitation intérieure
- d'irritabilité
- de nervosité

Lisez la notice d'emballage.

Sidroga AG
4310 Rheinfelden

VALVERDE®
Médicaments phytothérapeutiques.

L'HIVER C'EST LA SAISON DES RHUMES

Connaissez-vous la sensation de manquer d'air en cas de nez bouché et de muqueuses gonflées ?

Est-il pour vous particulièrement pénible de vous endormir surtout le soir ?

Avez-vous besoin de kilos de mouchoirs causant un nez irrité et rouge ? Vous sentez-vous mal à l'aise et pas du tout séduisant(e) ?

Une aide rapide

Des sprays nasals décongestionnants, tels que Triofan® Rhume, peuvent être utilisés dans cette situation. Ils décongestionnent le nez en 3 à 5 minutes et réduisent l'écoulement nasal. Cependant, ces produits ne doivent pas être utilisés pendant plus d'une semaine.

Triofan® Rhume à double action aide en plus à dissoudre les mucosités en les fluidifiant et facilitant ainsi leur évacuation.

Les capsules décongestionnantes contre le rhume (Triocaps® retard) pour les adultes ou les gouttes à avaler (Arbid® N) pour les enfants offrent une bonne alternative si vous n'appréciez pas l'application des sprays nasals.

Une solution naturelle

Préférez-vous une solution naturelle et en douceur ? Dans ce cas, des sprays nasals hypertoniques à base d'eau de mer avec un effet décongestionnant sont la bonne solution. Triomer® hypertonique aide à décongestionner les muqueuses par son action osmotique permettant de respirer à nouveau librement.

Nettoyage & prévention

L'eau de mer sert également à prévenir l'arrivée d'un rhume ; en effet, les lavages réguliers des fosses nasales, avant ou après le brossage des dents pour ne pas l'oublier, peut aider à passer un hiver sans rhume. Pour libérer le nez des mucosités et afin d'optimiser l'effet d'un spray décongestionnant, un lavage avec Triomer® isotonique p.ex. est indiqué. Contrairement à des solutions à base d'eau salée, Triomer® soigne le nez avec de précieux minéraux et des oligoéléments de la mer.

Bisolvon® aide contre la toux grasse et aussi contre la toux irritative sèche.

Veuillez lire la notice d'emballage.

www.bisolvon.ch

Boehringer Ingelheim (Schweiz) GmbH

Grippe ? Refroidissement ?

Fluimucil® Grippe Day&Night

Soulage les symptômes grâce à deux sortes de comprimés qui...

...le jour, ne provoquent pas de somnolence et...

...la nuit, favorisent la respiration et le sommeil.

Pour ne pas confondre le jour et la nuit

Pour le traitement à court terme de refroidissements et maladies grippales avec toux grasse, fièvre, douleurs dans les membres et nez bouché.

En pharmacie sans ordonnance médicale.
Demandez conseil à votre pharmacien et lisez la notice d'emballage.

Zambon Suisse SA
Via Industria 13 - CH-6814 Cadempino, www.zambon-ch.ch

Zambon

NOUVEAU: LACTAZYM® 5000 Le plaisir du lait sans soucis!

L'intolérance au lactose est très répandue

Connaissez-vous cette sensation désagréable de ballonnements qui survient après avoir consommé des produits laitiers? Vous n'êtes pas seul à être dans ce cas: en Suisse, plus de 1 million de personnes (env. 17% de la population) développent des troubles digestifs après avoir consommé des produits laitiers. La cause de ces soucis est une intolérance au lactose – c'est-à-dire que l'enzyme lactase, qui scinde le lactose dans l'intestin grêle et qui le rend ainsi bien digestible, fait défaut. Une fois dans le côlon, le lactose non scindé y provoque des troubles de l'état général tels que par ex. des ballonnements.

Lactazym – Complément alimentaire en cas d'intolérance au lactose

Lactazym permet de consommer des mets contenant du lactose ou empêche, en cas de doute (p.ex. quand la composition des aliments n'est pas très claire), la survenue de troubles. Lactazym est également idéal quand on est en déplacement, le Latte Macchiato consommé au café, le repas d'affaires au restaurant italien ou la fondue que l'on savoure entre amis, n'entraînent plus de problèmes (digestifs).

Comment fonctionne Lactazym?

Lactazym contient de la lactase, une enzyme qui scinde le lactose absorbé avec la nourriture et empêche ainsi la survenue de troubles digestifs.

Comment doser correctement Lactazym?

Une approximation des besoins effectifs en lactase permet de fixer la posologie correcte de Lactazym. La production endogène de lactase et la quantité de lactose présente dans les aliments sont les deux paramètres décisifs. Une capsule de Lactazym suffit pour scinder env. 25g de lactose. La capsule peut également être ouverte et le contenu peut être mélangé dans de la nourriture ou dans une boisson. Mieux vaut trop que trop peu: en cas de doute, il est préférable de prendre une dose légèrement plus importante de lactase. Un surdosage de lactase ne donne lieu à aucun effet secondaire.

Lactazym est un complément alimentaire et il est disponible dans les pharmacies et les drogueries.

Lactazym® 5000
Le plaisir du lait sans soucis!
Complément alimentaire à base de lactase améliore la digestion du lactose en cas d'intolérance au lactose
Disponible dans les pharmacies et drogueries
Perfosan AG www.lactazym.ch

POUR SURMONTER LES DÉFIS DU DU QUOTIDIEN!

En cas de carences en vitamines
suite à de fortes sollicitations mentales
ou physiques.

Veuillez lire la notice d'emballage.

Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

Sensation de pression?
Congestion nasale?

PREVALIN™
NASODREN®

EN CAS DE
RHINOSINUSITE
AIGUË ET CHRONIQUE

- Apaisement des symptômes dès la première utilisation
- Une dose quotidienne

www.nasodren.ch

Interdelta SA | 1762 Givisiez | www.interdelta.ch

UN HIVER SANS REFROIDISSEMENT

Tous les ans, le risque d'attraper une grippe ou un rhume augmente à la saison froide. Les préparations à base de rudbeckie compensent les faiblesses du système immunitaire et protègent contre la grippe et le rhume.

Il n'y a pas que les virus qui affaiblissent notre système immunitaire

L'effet négatif du stress, du manque de sommeil et d'une mauvaise alimentation sur les défenses immunitaires endogènes a été largement démontré. Du fait d'une surcharge de travail au bureau ou à l'école, un grand nombre de personnes sont touchées par ces facteurs d'influence quotidiens. A cela viennent s'ajouter les variations saisonnières du système immunitaire qui l'affaiblissent davantage durant l'automne et l'hiver ce qui, avec la recrudescence des virus, peut se traduire rapidement par une infection. A raison de deux à quatre épisodes par personne et par an, les refroidissements sont l'une des principales causes d'absentéisme au travail et à l'école.

L'Echinacea purpurea renforce les défenses naturelles de l'organisme

Une défense immunitaire solide est la base d'une bonne santé et d'une capacité d'effort optimale. Les préparations de plantes fraîches élaborées à base de rudbeckie rouge (Echinacea purpurea) sont une solution idéale pour renforcer le système immunitaire et protéger efficacement l'organisme contre les refroidissements. Un traitement prophylactique des rhumes et refroidissements est conseillé dès le mois d'octobre à toutes les personnes qui souffrent de fréquentes infections en hiver. Mais une cure préventive est pertinente aussi à n'importe quel moment de l'année, en particulier dès les premiers signes de refroidissement, de picotements dans la gorge ou de nez qui coule.

CALOBALIN® SANDOZ 60

Grâce à Calobalin® Sandoz, vous pouvez perdre jusqu'à 50% de poids en plus qu'avec un régime traditionnel. Concrètement, chaque fois que vous perdez 2 kg grâce à vos efforts personnels, vous pouvez perdre un kilo supplémentaire grâce à Calobalin® Sandoz.

Calobalin® Sandoz n'est cependant pas un remède miracle, capable de faire tout le travail pour vous. Calobalin® Sandoz s'intègre dans un changement durable de vos habitudes alimentaires et de vos activités physiques, pour permettre une perte de poids saine et le maintien durable de votre nouveau poids.

Calobalin® Sandoz fait en sorte que dans votre système digestif, environ un quart des graisses consommées ne soit pas assimilé par votre corps. Cette graisse non assimilée sera évacuée dans les selles. Du fait du mode d'action de Calobalin® Sandoz, des effets secondaires liés à l'alimentation peuvent survenir pendant la prise. Afin qu'ils soient aussi limités que possible, vous devez, pendant que vous prenez Calobalin® Sandoz, conserver une alimentation à faible teneur en matières grasses. Il convient toutefois de ne pas réduire de façon trop radicale la consommation de graisses, car celles-ci sont une composante essentielle d'une alimentation équilibrée et aident l'organisme à transformer des vitamines importantes et à rester performant.

Les capsules conviennent aux personnes en surpoids de plus de 18 ans avec un IMC (indice de masse corporelle) d'au moins 28 kg/m², prêtes à opter pour une alimentation à faible teneur en calories et en matières grasses, et à l'appliquer rigoureusement.

Calobalin® Sandoz se prend trois fois par jour au moment des repas, soit une capsule au déjeuner, une le midi et une le soir. Veillez, pendant ces repas, à observer une alimentation équilibrée à faible teneur en calories et en matières grasses.

Calobalin® Sandoz est disponible en pharmacie et sans ordonnance, en boîtes de 42 ou 126 capsules.

Demandez conseils à votre spécialiste et lisez la notice d'emballage

WERBEANSTALT.CH

Calobalin® Sandoz 60 favorise la perte de poids

Perdre jusqu'à 50% de poids en plus qu'avec un régime normal

- Calobalin® Sandoz agit sur la digestion des matières grasses. Ainsi, près de 25% des lipides absorbés passent le tractus gastro-intestinal et sont éliminés sans être digérés.
- Calobalin® Sandoz peut vous aider à augmenter de 50% la perte de poids par rapport à un régime seul.

Plus d'informations sur Calobalin® Sandoz 60 sur le site www.generiques.ch ou www.swissmedicinfo.ch.

SANDOZ
a Novartis company

Veuillez lire la notice d'emballage.

Sandoz Pharmaceuticals SA, www.generiques.ch

ENZYMES : UNE AIDE EFFICACE EN CAS DE TROUBLES DIGESTIFS

Comment fonctionne notre digestion ?

Les organes digestifs veillent à ce que les nutriments de l'alimentation soient absorbés par le corps comme source d'énergie. Pour ce faire, notre corps a besoin des enzymes digestives. En effet, les enzymes digestives sont des substances qui décomposent les nutriments contenus dans l'estomac et les intestins. Elles sont produites par le pancréas lui-même. Ce n'est que lorsque les protéines, les lipides et les hydrates de carbone sont décomposés en leurs éléments constitutifs que les substances sont absorbées dans le sang par le biais de la muqueuse intestinale et utilisées par l'organisme. Si le corps est submergé par la quantité ingérée ou la composition de l'aliment ou que le système digestif est perturbé, des symptômes typiques tels que ballonnements, flatulences ou éructations se produisent.

Que faire si les problèmes persistent ?

Les troubles digestifs peuvent se produire même avec une alimentation saine, de temps en temps. Dans ce cas, des enzymes supplémentaires ingérées, peuvent aider par exemple, celles qui sont incluses dans Combizym®.

Le principe biphasique

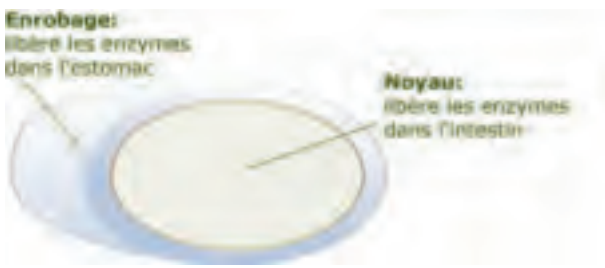
Combizym® est un produit à base d'enzymes sous forme de dragées biphasiques. Après la prise, les enzymes sont libérées de manière ciblée dans l'estomac et dans l'intestin.

Phase 1 :
L'enrobage des dragées de Combizym® contient des enzymes qui agissent sur l'estomac en l'aidant à décomposer les protéines alimentaires, à dégrader les glucides et à réduire les flatulences en décomposant les fibres alimentaires difficiles à digérer.

Phase 2 :
Au cours d'une seconde étape, le cœur de la dragée libère ses enzymes dans l'intestin. Elles soutiennent les enzymes endogènes lors de la décomposition des protéines et des glucides et aident à assurer une meilleure digestion des lipides.

Combizym® peut être pris tant pour prévenir que pour traiter les troubles digestifs, tels que réplétion, flatulences et éructations. Combizym® est bien toléré et facile à avaler grâce à son enrobage en sucre et peut également être pris pendant la grossesse et l'allaitement en raison de sa composition idéale.

Combizym® est disponible sans ordonnance dans votre pharmacie ou droguerie. Veuillez lire la notice d'emballage.
Medinova SA, Zurich



S’endormir plus facilement et mieux dormir.

Avez-vous parfois des difficultés à vous endormir ou vous réveillez-vous pendant la nuit? Vous n’êtes pas une exception. Beaucoup de personnes souffrent occasionnellement de tels troubles. Or, un bon sommeil est un besoin fondamental de l’être humain et une condition indispensable à sa performance physique et mentale.

Benocten favorise l’endormissement et le maintien du sommeil. Grâce à son principe actif, la diphénhydramine, il agit environ 15 à 30 minutes après la prise. Benocten est disponible dans votre pharmacie sous forme de gouttes ou de comprimés, sans ordonnance.

Pour de plus amples informations, veuillez lire la notice d’emballage.

Medinova SA, Zurich

medinova

Beauté
JEUX DE MAINS… JEUX MALINS !

Par Alice Tarden

Elles n'ont pas la parole, mais cela ne les empêche pas d'en dire très long sur vous, votre personnalité, votre âge et surtout vos habitudes. Avec elles, impossible de tricher : raison de plus pour les bichonner !

Si les mains n'étaient exposées qu'aux regards, tout irait bien ! Ce serait cependant compter sans le soleil, le froid, l'eau, le savon, les produits pour la maison… autant d'ennemis de leur beauté.

Difficile de toujours les éviter, mais il ne tient qu'à vous de vous en protéger. Une bonne habitude pour cela ? Portez des gants : en laine ou en cuir contre le froid, en caoutchouc pour la vaisselle, en plastique à jeter ou même en formule liquide ou en crème isolante, ne lésinez pas sur les moyens. Pas toujours très sexy, c'est vrai, mais vos mains n'en seront ensuite que plus douces…

Prévenir les outrages du temps et du froid !

Protéger, c'est bien, soigner c'est encore mieux. Les **crèmes**, elles, font souvent les deux. La peau des mains en a d'autant plus besoin qu'elle est pratiquement dépourvue de glandes sébacées, et donc plus sensible aux agressions extérieures.

Pour lutter activement contre le dessèchement, à vous les crèmes protectrices, hydratantes et/ou nourrissantes ! Appliquez-les généreusement au moins matin et soir, et si possible chaque fois que vous les lavez.

Quant aux disgracieuses taches brunes sur le dessus de la main, elles sont parfois dues au vieillissement, mais parfois aussi au manque d'attention. Au soleil, par exemple, les mains ont elles aussi besoin d'une protection spéciale : si vous allez à la montagne, sous vos produits solaires, pensez aux crèmes ou gels antitaches brunes.

Prenez vos ongles en main !

De belles mains jusqu'au bout des doigts, c'est aussi des ongles sains et soignés. Ils sont, c'est vrai, exposés à longueur de journée à mille et un petits chocs et traumatismes. Cependant, aujourd'hui tout, absolument tout existe pour que les vôtres soient solides, brillants et bien protégés.

L'essentiel, c'est d'abord de les avoir bien nets. De l'eau, du savon doux, des ciseaux - de forme recourbée pour ne pas brusquer l'ongle - , une lime (jamais en fer !), une eau émolliente pour éliminer en douceur les cuticules et une crème onctueuse à utiliser au moins une fois par semaine, et vous voilà parée pour leur faire une beauté.

À ces soins minimaux, ajoutez-en un : des massages réguliers de la racine de l'ongle activent la circulation sanguine, ce qui améliore sensiblement la qualité de l'ongle en train de pousser.

En ce moment, vos ongles sont-ils mous, fragiles ou manquent-ils de vitalité ?

Comptez avec quelques alliés : les bases durcissantes augmentent leur résistance tout en les préservant des chocs futurs, les huiles fortifiantes à appliquer le soir en massant ou encore les revitaliseurs qui les renforcent tout en favorisant leur repousse, faites votre choix ! Utilisés régulièrement, ces produits permettent d'obtenir de bons résultats, et parfois même assez rapidement.

Pour un effet durable, augmentez vos chances en agissant aussi de l'intérieur : certaines cures de gélules fournissent aux ongles acides aminés, vitamines (B et C notamment), sels minéraux (zinc, cuivre, magnésium, calcium) et oligo-éléments, bref, tout ce dont ils ont besoin. Avec un double bénéfice, puisque vos cheveux en profiteront aussi !

Peau soignée et bien protégée, ongles nets et sains… il ne reste plus qu'à leur apporter la touche finale : vernis transparent ou joyeusement, voire audacieusement coloré, et le tour est joué : vos mains sont en beauté jusqu'au bout des doigts !

Bon

CHF 10.-

dès CHF 100.- d'achat
sur les parfums de marque
et leurs dérivés

Valable du 10 février 2014 au 14 février 2014

«Cumulable avec d'autres offres promotionnelles BENU. Dans la limite des stocks disponibles et de la période d'action prévue.»

2 071866 909002

Bon

CHF 20.-

dès CHF 200.- d'achat
sur les parfums de marque
et leurs dérivés

Valable du 10 février 2014 au 14 février 2014

«Cumulable avec d'autres offres promotionnelles BENU. Dans la limite des stocks disponibles et de la période d'action prévue.»

2 071866 917007

Bon

CHF 50.-

dès CHF 500.- d'achat
sur les parfums de marque
et leurs dérivés

Valable du 10 février 2014 au 14 février 2014

«Cumulable avec d'autres offres promotionnelles BENU. Dans la limite des stocks disponibles et de la période d'action prévue.»

2 071866 925002

LES COUPS DE CŒUR POUR VOUS

BENU Parfumerie

Giorgio Armani
Sì
EdP 50ml
CHF 111.-

Burberry
Brit Rythm Men
EdT 50ml
CHF 67.-

Repetto
EdT 80ml
CHF 88.-

YSL
Manifesto l'Eclat
EdT 50 ml
CHF 100.-

AZZARO
CLUB
AZZARO
CLUB
MEN
AZZARO
CLUB
WOMEN

Belle et bien dans votre âge.

NOUVEAU

Haute Exigence
Jour
Multi-Intensive
Redensifie, lifte, illumine

Et si être belle c'était tout simplement se sentir bien dans son âge ?
Aujourd'hui, votre peau a de nouveaux besoins. Enrichie du pouvoir anti-âge exceptionnel de l'extrait d'Harungana, un nouvel actif végétal bio exclusif Clarins, la crème Haute Exigence Jour Multi-Intensive redensifie votre peau à tous les niveaux*.
Elle est plus dense, plus lisse, plus lumineuse. Il y a un âge pour être belle, le vôtre. Clarins, N° 1 des soins de beauté haut de gamme en Suisse**.

*Tests ex vivo et in vitro.
**Source : Nielsen Prestige Panel, ventes totales 2013 en parfumeries et drogueries en Suisse.

Plus d'informations sur :
www.clarins.com

CLARINS

CLARINS

« CLARINS vous invite à découvrir ses dernières nouveautés lors d'un atelier maquillage. Notre Make-Up Artist vous apprendra à créer votre propre look et vous donnera ses conseils et astuces de pro.

Dans une ambiance conviviale, vous découvrirez les bons gestes de beauté à adopter pour réaliser votre maquillage. »

Venez vous inscrire auprès de votre parfumerie
La Galerie, Av. de la Gare 22, 1700 Fribourg.

Pour tous renseignements, vous pouvez
téléphoner au 026 322 70 15

Inscription : CHF 120.-

Lors de votre inscription, un bon d'achat d'une valeur égale pour les produits (soin ou maquillage) Clarins vous sera remis.

N'hésitez pas, car le nombre de places est limité !

Date et horaires :
Mercredi 26 Février 2014 à l'Hôtel NH à Fribourg

Atelier du matin :
9h30 - 12h (accueil dès 9h00)

Atelier de l'après-midi :
14h30 - 17h (accueil dès 14h00)

Fluidifie les mucosités dues à la toux: ACC Sandoz® 600 1× par jour

Avec double effet:
ACC Sandoz® 600 facilite l'expectoration et libère les voies respiratoires.

Plus d'informations sur www.generiques.ch ou www.swissmedicinfo.ch

SANDOZ
a Novartis company

Veuillez lire la notice d'emballage.

Sandoz Pharmaceuticals SA, www.generiques.ch